

Sanna Kokko & Eija Kokko

Työhyvinvointi-iltapäivän tuotteistaminen opetushenkilöstölle - fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta

Liikunnanohjaaja

(AMK)

Kevät 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijät: Kokko Sanna & Kokko Eija

Työn nimi: Työhyvinvointi-iltapäivän tuotteistaminen opetushenkilöstölle – fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: työhyvinvointi, opetustyö, fyysinen kuormitus, fyysinen aktiivisuus

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa alkukartoitukseen, alkutesteihin ja osallistujien toiveisiin perustuen työhyvinvointi-iltapäivä. Kohderyhmänä oli erään Pohjanmaan kaupungin koulun opetustyön parissa työskentelevät opettajat sekä koulunkäyntiavustajat. Tavoitteena oli opetushenkilöstön fyysisen työhyvinvoinnin edistäminen.

Opinnäytetyöprosessi toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Prosessi aloitettiin aiheeseen liittyvän teoria- ja tutkimustietoon perehtymisellä, jonka avulla luotiin raja- ja pohja opinnäytetyön etenemiselle. Työhyvinvointi-iltapäivään ilmoittautuneille lähetettiin alkukartoituslomake, jonka jälkeen sovimme fyysisten alkutestien ajankohdat. Näiden pohjalta saimme oleellista tietoa osallistujien fyysisestä toimintakyvystä. Osallistuminen oli vapaaehtoista, ja ilmoittautumisia tuli viisi kappaletta. Ryhmän enimmäiskooksi rajattiin kymmenen henkilöä, jolloin saimme tuotettua työstä mahdollisimman laadukasta.

Opetustyössä suurimmat kuormitustekijät liittyivät sosiaalisiin tilanteisiin ja stressiin. Fyysistä rasitusta koettiin nosto- ja liikkumistilanteissa. Alkutestien tulokset rinnastettuna viitearvoihin antoivat osallistujille hyödyllistä tietoa jokaisen henkilökohtaisesta toimintakyvystä ja sen yhteydestä työhyvinvointiin. Liikuntasuosituksat antoivat pohjan liikuntaneuvonnalle.

Työhyvinvointi-iltapäivässä käsiteltiin työhyvinvointia, istumisen vähentämistä sekä fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä. Lopuksi kävimme yhdessä läpi osallistujien toiveiden pohjalta suunnittelemamme harjoitusohjelman vastuskuminauhalle. Onnistumisesta saatiin palautetta nimettömänä täytetyn kirjallisen palautteen avulla. Näitä palautteita ja omia havaintoja käytimme onnistumisen arvioinnin tukena. Työhyvinvointi-iltapäivä koettiin onnistuneeksi ja hyödylliseksi, sillä se antoi monipuolista tietoa hyvinvoinnin eri osa-alueista, toimintakyvystä ja fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä. Myös ohjatut vastuskuminauhaharjoitteet koettiin tarpeelliseksi.

Abstract

Authors: Kokko Sanna & Kokko Eija

Title of the Publication: The productization of Wellbeing Afternoon in teaching
from a physical perspective

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: wellbeing at work, school teaching, physical stress, physical activity

The aim of our bachelor's thesis was to plan and to produce a wellbeing afternoon for a workplace. The content of the wellbeing afternoon was based on beginning straw poll, physical tests and the participants' wishes. The target group were teachers and special needs assistants, who are working among school teaching in Ostrobothnia. The target was to promote their physical wellbeing at work.

The thesis process proceeded like the productization process. The Process began when we searched for theory- and survey knowledges about wellbeing at work. It helped us to create the defining and basis to our thesis. First the participants did a straw poll and then physical tests. These results gave us important information about their ability to function. Participation was optional and we got five registrations. At the beginning we decided to define the groupsize maximum to ten people. That assured that we could do as high-quality work as possible.

The largest stress reasons among the school teachers was social situations and stress. Teachers and special needs assistants experience physical stress while lifting objects and transferring by walking. The results we got give a lot of information about wellbeing at work and personal ability to function.

In wellbeing at workplace afternoon we handled wellbeing, importance of physical activity and how to decrease sitting. At the end we did resistance band exercises which was their wish. We got positive feedback about wellbeing at workplace afternoon. We used that feedback and our own observations for speculation. The both show that the afternoon was useful and necessary.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työhyvinvointi	3
2.1	Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....	5
2.2	Fyysinen kuormittavuus.....	7
2.3	Opetustyö.....	8
3	Fyysisen aktiivisuuden yhteys työhyvinvointiin	11
3.1	Terveyskunto	12
3.2	Liikunnan fysiologiset vaikutukset.....	13
3.3	Liikuntasuosituksset.....	15
3.4	Istumisen vähentäminen	17
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
5	Työhyvinvointi-iltapäivän suunnittelu	19
5.1	Alkukartoitus	21
5.2	Alkutestit	22
5.2.1	UKK-kävelytesti (2 km)	23
5.2.2	Ortonin lihaskuntotesti	26
5.3	Alkutestien tulosten hyödyntäminen	27
6	Työhyvinvointi-iltapäivän toteutus.....	29
6.1	Harjoitusohjelman tuottaminen	31
6.2	Loppupalautteen kerääminen	32
7	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	33
8	Pohdinta.....	35
	Lähteet.....	37

Liitteet

- Liite 1. Kirjallisuuskatsaus taulukkona
- Liite 2. Alkukartoituksen saatekirje
- Liite 3. Sähköinen alkukartoituslomake
- Liite 4. Loppupalaute
- Liite 5. Työhyvinvointi-iltapäivän diaesitys
- Liite 6. Vastuskuminauhaharjoitus

1 Johdanto

Hyvä työhyvinvointi vaikuttaa työssä jaksamiseen ja se vähentää sairauspoissaoloja. Kun hyvinvointi kasvaa työorganisaatiossa, se vaikuttaa työn laadun kohentumiseen ja työntekoon sitoutumiseen. Työhyvinvointi on usean eri tekijän kokonaisuus. Siihen sisältyvät työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvoiva henkilökunta. Työorganisaation työhyvinvointiin vaikuttavat sekä työntekijä, työnantaja sekä itse organisaatio. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Työhyvinvointia kuormittavia tekijöitä opetustyössä ovat yleensä työn suunnittelu sekä jatkuva kiire (Luokkanen & Myllylä 2013). Lisäksi myös vuorovaikutukselliset tilanteet kollegoiden, oppilaiden ja vanhempien kanssa lisäävät työn kuormittavuutta. Fyysistä kuormitusta opetustyössä koetaan hankalissa työskentelyasennossa, ergonomian puuttumisessa sekä nosto- ja siirtotilanteissa. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2008, 47.)

Työhyvinvointi koostuu useista eri osa-alueista, joista yksi hyvin keskeinen osa-alue on työkyky. Hyvän työkyvyn avulla työn onnistumisen edellytykset ovat ihanteelliset sekä organisaatio- että työntekijätasolla. Muita työhyvinvoinnin oleellisia osa-alueita ovat esimerkiksi hyvät työyhteisö- ja johtamistaidot. (Tamminen 2011, 2.)

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Pohjanmaalla sijaitseva kaupunki. Kaupungin yhtenäiskoulu ja lukio ovat lähivuosien aikana yhdistyneet toimimaan samassa kampuksessa. Koulujen yhdistymisestä tietoisina koimme, että työhyvinvoinnin merkitys olisi uudessa työyhteisössä tällä hetkellä ajankohtaista, ja tulevana ammattilaisina voisimme antaa työhyvinvointia edistäviä ja ylläpitäviä keinoja kampuksen työntekijöille. Otimme yhteyttä koulun vararehtoriin, joka innostui opinnäytetyön aiheesta. Yhteisten keskustelujemme pohjalta molemmat osapuolet kokivat opinnäytetyömme aiheen heille ajankohtaiseksi ja tärkeäksi.

Oma kiinnostuksemme aiheeseen lähti liikkeelle aiempien työkokemustemme kautta. Olimme molemmat olleet työorganisaatioissa, joissa työhyvinvoinnin merkitys korostui vahvasti. Omakohtaisten kokemustemme kautta halusimme itse pyrkiä vaikuttamaan Pohjanmaalla sijaitsevan uuden työyhteisön työhyvinvointiin sitä ylläpitävällä ja kehittäväällä tavalla. Tulevana fysioterapian ja liikunnanohjauksen ammattilaisina koimme aiheen

parissa kehittyvämme myös itse ammatilliselta osaamiseltamme, sillä kyseisen aiheen tiimoilta pääsisimme soveltamaan tietämystämme terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä.

Opinnäytetyössämme keskityimme työhyvinvoinnin fyysiseen osa-alueeseen sekä siihen vaikuttaviin kuormitustekijöihin. Lisäksi kävimme teoriaosuudessamme läpi pintapuolisesti myös muut työhyvinvoinnin eri osa-alueet. Päätimme valita opinnäytetyöhömme työhyvinvoinnin fyysisen osa-alueen sekä sen fyysisen kuormittavuuden, koska olemme perehtyneet juurikin näihin aiheisiin sekä fysioterapeutin että liikunnanohjaajan koulutusohjelmissamme. Opintojemme aikana olemme tarkastelleet fyysisiä tekijöitä sekä liikunnan että kuntoutuksen kannalta.

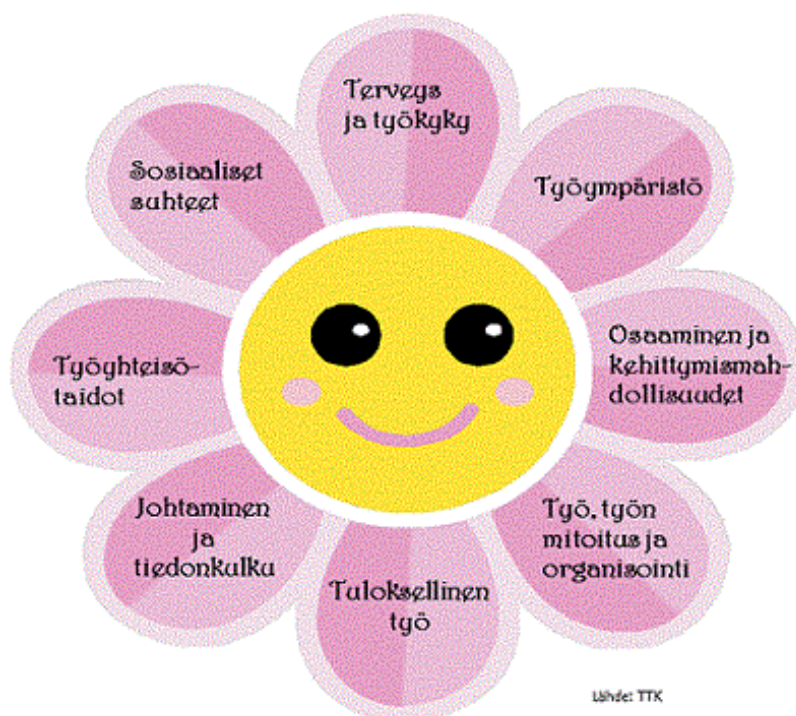
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa alkukartoitukseen, alkutesteihin ja osallistujien toiveisiin perustuen työhyvinvointi-iltapäivä. Tavoitteena oli opetus henkilöstön fyysisen työhyvinvoinnin edistäminen. Keräsimme aineistoa alkukartoituslomakkeen (LIITE 3), fyysisten alkutestien sekä loppupalautteen (LIITE 4) avulla. Työhyvinvointi-iltapäivän suunnittelun ja toteuttamisen lähtökohtana oli selkeä kokonaisuus osallistujien työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyömme kehittämiskysymyksessä kysyimme, millainen työhyvinvointi-iltapäivä edistäisi fyysistä työhyvinvointia.

2 Työhyvinvointi

Työn tarkoituksena on tuottaa sen tekijälle sekä aineellista että henkistä hyvinvointia. Työhyvinvointi on jokaisen työntekijän henkilökohtainen kokemus, joka määräytyy yksilöllisesti jokaisen tarpeiden mukaisesti. Hyvinvoinnin saavuttaminen edellyttää työn abstraktien käsitteiden pohtimista, sekä niiden tuomista konkreettisiksi keinoiksi työyhteisöön. (Rauramo 2008, 11.)

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan terveyden, työstä saadun mielekkyyden, hyvinvoinnin sekä turvallisuuden kokonaisuutta. Sen rakenteeseen ja ominaisuuksiin voivat vaikuttaa yksilö, työnantaja sekä työorganisaatio. Näillä kaikilla on oma vastuunsa työhyvinvointia rakentaessa. Työhyvinvoinnin määrään voidaan vaikuttaa joko sitä lisäävästi tai laskevasti. Työntekijän vastuulla on oman ammatillisen osaamisensa ylläpitäminen, sekä työyhteisön ilmapiirin kehittäminen. Työnantajan tulee huolehtia työntekijöidensä turvallisuudesta työpaikalla, sekä varmistaa hyvä johtaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Työhyvinvointi koostuu useista eri osa-alueista (KUVA 1). Näistä keskeiset alueet ovat terveys ja työkyky. Sen avulla työn onnistumisen edellytykset ovat hyvät sekä organisaatio- että yksilötasolla. Muita osa-alueita ovat esimerkiksi työyhteisö- ja johtamistaidot. (Tamminen 2011, 2.)



Kuva 1. Työhyvinvoinnin osa-alueet (Työturvallisuuskeskus 2015)

Työhyvinvointi on ihmisen ja työn välillä vallitseva suhde, jossa työntekijä pystyy täyttämään työnsä vaatimukset annetussa ajassa. Tämän lisäksi on tärkeää, että muut työntekijät sekä esimies antavat työntekijälle riittävästi tukea ja arvostusta. Työn tulisi olla mielekästä ja sen tulisi mahdollistaa oman identiteetin rakentaminen. Näiden tekijöiden kautta työntekijä voi kokea mielihyvää. Hyvä työ yhdistää työn mielekkyyden, arvostuksen tunteen, sosiaalisen tuen sekä hallinnan tunteen. Liiallisen kuormituksen ja kielteisten tekijöiden puuttuminen ovat oleellisia tekijöitä. Mielekäs työ heijastaa työntekijän arvoja ja ihanteita, sekä tuottaa sopivia haasteita. Hyvä työ myös tuottaa organisaatiolle tulosta. (Juuti & Salmi 2014, 37 - 38.) Työssä koettu mielekkyys vaikuttaa työn laatuun tuottavuutena sekä sairauspoissaoloja vähentävänä. Työntekijälle on tärkeää tuntea oma roolinsa työpaikalla. Työyhteisön johtamisella on tärkeä tehtävä työhyvinvoinnin vahvistamisessa. Parhaimmillaan johtaminen on tavoitteellista vuorovaikutusta, jossa saavutetaan yhteinen päämäärä. (Aalto 2006, 13 - 15.)

Työn imu on tärkeä osa työhyvinvointia. Sillä tarkoitetaan työntekijän kokemaa mielihyvää tekemästään työstä. Työstä saadun mielekkyyden vastakohtana pidetään työpahoinvointia. Tällöin työntekijä kokee mielipahaa työstään. Silloin työstä usein puuttuvat onnistumisen kokemukset, työn itsenäisyys sekä myönteinen palaute. Hermostuneisuuden ja ahdistuneisuuden seurauksena työntekijä voi kokea työstressiä, sekä univaikeuksia. (Työterveyslaitos 2012.) Työn imu on myönteinen tunnetila, joka motivoi työn tekemiseen. Työntekijä kokee olevansa innostunut ja uppoutunut työhönsä. Hän tuntee energisyyttä ja löytää keinoja kohdatessaan vastoinkäymisiä. Työ koetaan merkitykselliseksi ja tarpeeksi haasteelliseksi. Omaan työhön suhtaudutaan ylpeydellä ja työstä irrottautuminen voi olla vaikeaa. (Rauramo 2008, 17.)

2.1 Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Työhyvinvoinnin portaiden malli (KUVA 2) on kehitetty käymällä läpi Maslowin tarkehierarkiaa. Työhyvinvoinnin portaiden tarkoituksena on tuoda esiin ihmisen perustarpeet suhteessa työhönsä, sekä niiden vaikutusta työmotivaatioon. Työhyvinvoinnin portaikossa on viisi erilaista porrastasannetta, joita ovat terveyden, turvallisuuden, yhteisöllisyyden, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Jokaisen portaan kohdalla on pohdittu, millainen vaikutus portaan tarpeen tyydyttämisellä ilmenee. Portaikossa on mietitty myös seuraukset, jos kyseinen tarve jää jostain syystä tyydyttämättä. Jokaiselle portaalle on koottu työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä työorganisaation että yksilön näkökulmasta. Tarkoituksena on, että mallin avulla voitaisiin kehittää yksilön, työyhteisön sekä organisaation työhyvinvointia. (Rauramo 2008, 34.)



Kuva 2. Työhyvinvoinnin portaat (Rauramo 2008)

Terveiden perustarpeiden tavoitteena on, että työ on tekijänsä mittaista. Tarkoituksena on, että työntekijällä on mahdollista viettää virikkeellistä vapaa-aikaa. Tähän portaaseen kuuluvat myös laadukas ja riittävä ravinto, liikunta, sekä sairauksien ehkäisy ja hoito. Työterveyshuollon rooli on tällä portaalla myös oleellisessa roolissa. (Rauramo 2009, 4.)

Jotta *turvallisuuden tarve* tulee tyydytetyksi, tulee työympäristön ja työyhteisön toimintatapojen olla turvallisia. Palkkauksen tulisi olla toimeentulon mahdollistava, työsuhteen pitkäkestoinen, ja työyhteisön tasa-arvoinen. Työsuojelutoiminta liittyy tälle portaalle, edistään ja ylläpitään edellä mainittuja asioita. (Rauramo 2008, 35.)

Yhteisöllisyyden tarpeen tyydyttämisen taustalla ovat työpaikalla yhteishenkeä tukevat toimet, sekä henkilökunnasta ja työn tuloksesta huolehtiminen. Keskeisiä arvoja ovat avoimuus ja luottamus työyhteisön sisällä, sekä vaikutusmahdollisuudet omaan työhönsä. Näiden lisäksi tärkeitä asioita ovat hyvät esimies-alaissuhteet, kokouskäytännöt, sekä työn kehittäminen yhdessä. Tällä portaalla korostuvat vahvasti sisäinen ja ulkoinen yhteistyö organisaatiossa. (Rauramo 2009, 4.)

Arvostuksen tarpeen portaalla ovat eettisesti kestävät arvot, missio joka tukee strategiaa ja edistää hyvinvointia ja tuottavuutta. Lisäksi eettisesti kestävät arvot ovat tärkeitä, sillä ne tukevat käytännön toimintaa. Oikeudenmukainen palaute, palkka ja palkitseminen,

sekä toiminnan arviointi ja tarpeen mukaan kehittäminen ovat läsnä tällä portaalla. (Rauramo 2009, 4.)

Osaamisen ja itsensä toteuttamisen tarpeen tyydyttämistä edistävät sekä yksilön, että työyhteisön osaamisen tukeminen. Tavoitteena on kehittää itseään aktiivisesti, ja ymmärtää jatkuvan oppimisen tärkeys. Osaamisen kehittäminen tukee työorganisaation tavoitteita. Työ tarjoaa oppimiskokemuksia, uuden oivaltamista, ja mahdollisuuden omien taitojen hyödyntämiseen. Työympäristön ja työolojen viihtyvyyteen tulisi kiinnittää myös huomiota. (Rauramo 2008, 35.)

2.2 Fyysinen kuormittavuus

Työn fyysisellä kuormituksella kuvataan liikunta- ja verenkiertoelimistöön kohdistuvaa kuormitusta. Työn fyysisiä kuormitustekijöitä ovat mm. työskentelyasennot, liikkuminen, työskennellessä tapahtuvat liikkeet, sekä fyysisen voiman käyttäminen. Yleisiä fyysistä kuormitusta lisääviä työtehtäviä ovat käsillä tehtävät tavaroiden siirrot ja nostot, paikoillaan istuminen, sekä toistuvat samankaltaiset liikesarjat. Työn fyysinen kuormittavuus on suoranaisesti yhteydessä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Kokonaiskuormitus muodostuu sekä työssä että vapaa-ajalla tapahtuvasta kuormituksesta. Mitä yksipuolisempaa ja inaktiivisempaa työnkuva on, sen tärkeämpää on liikua ja harrastaa vapaa-aikana monipuolisesti. Toisaalta raskas ja ruumiillinen työ vaatii myös hyvää yleis- ja lihaskunnon ylläpitämistä vapaa-ajalla. (Rauramo 2008, 42.) Kevan 2016 teettämässä tutkimuksessa ilmenee, että julkisen alan työntekijöistä suurin osa koki fyysisen työkykynsä olevan joko hyvä tai erinomainen. Useampi kuin kolme neljästä koki fyysisen työkykynsä hyväksi tai erinomaiseksi. Vastanneista 9 % koki oman fyysisen työkykynsä alhaisemmaksi. (Pekkarinen & Toni 2016, 16 - 17.)

Työn fyysistä kuormitusta voidaan lieventää vähentämällä toistuvia yksipuolisia työssä esiintyviä liikkeitä. Työnkuvaa voidaan monipuolistaa esimerkiksi työnkiertojen avulla. Tällä tavoin saadaan työpäivien sisältöön vaihtelua, ja muutosta työn aiheuttamiin rasituksiin. Raskas ruumiillinen työ, raskaiden taakkojen nostaminen ja kantaminen, äkilliset voimakkaat ponnistelut ja pitkään jatkuva paikoillaan olo lisäävät niskan, hartioden, selän ja alaraajojen sairauksien riskiä. Myös muun muassa työliikkeiden toistuvuus ja tauotus

vaikuttavat fyysiseen kuormitukseen. Kun työtehtävissä ilmenevät mekaaniset voimat ylittävät henkilön kudosten kestävyysrajojen, tulee kudosaivautuksia. Myös lihasten liiallinen väsyminen voi aiheuttaa haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. (Rauramo 2008, 42.) Työterveyslaitoksen teettämässä Työ ja terveys Suomessa 2009 tutkimuksessa nousi esiin, että eniten fyysisesti kuormittavia tekijöitä työelämässä koettiin olevan toistuvat käsien työliikkeet, raskaiden taakkojen nostaminen ja siirtäminen, hankalat työasennot, sekä fyysisesti raskas työ. (Työterveyslaitos 2009, 64 - 66.)

Työtä tehdessä tarvitaan erilaisia kehon fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja, joita ovat mm. lihasvoima, tarkkuus ja nopeus. Haitallisten työasentojen lisäksi myös ulkoiset tekijät (kylmyys, veto, korkea lämpötila) vaikuttavat elimistön kuormitukseen. Laadukkaiden ergonomisten kalusteiden ja apuvälineiden käyttö on työskennellessä tärkeää. Niiden säätömahdollisuuksien avulla jokainen työntekijä saa säädettyä itselleen sopivat ja oikeanlaiset työskentelyolosuhteet. (Rauramo 2008, 42 - 43.)

2.3 Opetustyö

Opetustyö sisältää sekä opetuksellisen että kasvatuksellisen puolen, jolloin lapsille ja nuorille annetaan valmiudet toimia yhteiskunnassa, sekä tuetaan heidän kasvuaan. Opetustyö voidaan jakaa koulutuksen mukaisesti esiopetukseen, perusopetukseen, ammatilliseen opetukseen, korkeakoulutukseen sekä aikuiskoulutukseen. Lisäksi opetustyötä voidaan toteuttaa myös opistoissa ja yksityisissä oppilaitoksissa. Opetustyötä tekevien työnkuva vaihtelee koulutusasteen mukaisesti. Jokaisessa työtehtävässä korostuu kuitenkin asiantuntijuus ja ammattipätevyys. Opettajien työn tavoitteena on ohjata oppilaita oppimaan, jolloin uuden tiedon prosessointia tapahtuu ymmärtämisen, muistamisen ja sisäistämisen kautta. Oppimisen avulla oppilaat kykenevät yhdistämään uuden ja vanhan tiedon, sekä ajattelemaan opittua tietoa kriittisesti. Lisäksi opettajan työnkuvaan kuuluvat oppituntien suunnittelu- ja valmistelutyöt. Laajaa yhteistyötä tehdään kollegoiden kanssa. Perinteisen opettamisen lisäksi opettajien työnkuvaan kuuluu myös kasvatustyö, jonka tarkoituksena on auttaa ja tukea oppilaiden kasvua ja kehitystä osana yhteiskuntaa. (Ammattinetti 2016.)

Ahon mukaan (2011, 99) opettajan työkuvan laajentuessa opettamisesta oppilaan kasvattamiseen on asettanut uudenlaisia vaatimuksia. Vanhemmat vaativat opettajilta yhä enemmän, sillä kasvatusvastuuta on siirretty kouluille. Kuormituksesta selviytymisen tukena ovat halu itsensä kehittämiseen, selviytymistä edistävät persoonalliset valmiudet sekä lähipiirissä tai työympäristössä oleva henkilö, jonka kanssa työhön liittyvistä asioista voi keskustella.

Opettajan työnkuva on edistää lasten, nuorten sekä aikuisten oppimista, sekä tukea osaamisen kehittymistä. Oppilaita tuetaan itsenäiseen kasvuun tarjoamalla oppimisympäristö tarvittavien tietojen ja taitojen oppimiselle. Opetustyö on ihmissuhde- ja asiantuntijatyötä, joka on tärkeässä roolissa yhteiskunnan hyvinvoinnin, kestävän kehityksen sekä työllisyyden edistämisessä. Opettajien korkea osaaminen turvataan erityisasiantuntemukseen johtavalla koulutuksella ja korkealla ammattietiikalla. (Opetusalan ammattijärjestö 2016.)

Opettajien työhyvinvointia mittaavassa tutkimuksessa (Onnismaa 2010, 18) ilmeni, että peruskoulun opettajilla yleisin jaksamisen ja kuormittumisen tekijä oli oppilaan kanssa tapahtuva vuorovaikutus, erityisesti sosiaaliset ja pedagogisesti haasteelliset ongelmatilanteet sekä niiden ratkaisut. Keskeistä näissä tilanteissa oli, miten opettaja pystyi tilanteessa toimimaan. Opettajien kuvaukset jaksamiseen ja kuormittumiseen liittyvistä prosesseista sijoittuivat tutkimuksessa kolmeen osaan: 1. opettajan ja oppilaan välinen, 2. opettajayhteisön sisäinen ja 3. opettajan ja huoltajan välinen vuorovaikutus. Opettajan oma toimintastrategia ja valmius oman toimintansa jäsentämiselle vaikutti siihen, kuinka paljon hän kuormittui yllämainituissa vuorovaikutustilanteissa.

Opettajien työn kuormitukseen vaikuttavat työuran alkuvaihe sekä työkokemuksen määrä (Luokkanen & Myllylä, 2013, 60). Erityisesti suunnittelutyö nuorten opettajien keskuudessa tuottaa eniten kuormitusta. Enemmän työkokemusta omaavien opettajien joukossa suurin kuormitusta aiheuttava tekijä on opettajaa kohtaan suuntautuva oppilaiden vanhempien toiminta. Kiire kuormittaa opettajia riippumatta siitä onko kokemusvuosia työstä vähän vai paljon. Poikkeuksellisia eroja kuitenkin löytyy. Tutkielman mukaan kokeneilla opettajilla kiire on jatkuvaa, ja nuoremmilla opettajilla kiire on kuormittavuudeltaan vaihtelevaa. Lisäksi luokkatyön ulkopuoliset tehtävät kuormittavat opettajia työkokemuksesta riippumatta. Myös Roehrign, Pressleyn & Tallottan mukaan (2002, 69 - 78) vähemmän työkokemusta omaavan opettajan työkuormitus on suurempi kuin pidempään alalla toimineella opettajalla. Kokeneet opettajat osaavat käsitellä haasteita eri tavalla.

Koulunkäyntiavustaja tukee ja auttaa oppilaita sellaisissa tehtävissä, joita he eivät voi vammansa, kehitysvaiheensa tai sosiaalisen tilanteen takia suorittaa itsenäisesti. Koulunkäyntiavustaja työskentelee kasvatus- ja ohjaustyössä kouluissa, päiväkodeissa tai vapaa-ajan toiminnoissa. Työnkuvaan kuuluvat oppilaan oppimistapahtumissa avustaminen sekä itsenäisen toiminnan tukeminen. Koulunkäyntiavustaja tekee yhteistyötä opetushenkilökunnan, koulukuraattorin ja perheiden kanssa. (Ammattinetti 2016.) Koulunkäyntiavustajan työ vaatii taitoa tunnistaa ongelmatilanteita, suhtautua asioihin suvaitsevaisesti sekä kyetä vuorovaikutukseen oppilaiden ja opettajien kanssa (SuPer 2012, 4.) Koulunkäyntiavustajan työn suurimmat fyysiset kuormitustekijät ovat hankalat työskentely-asetnot, nosto- ja siirtotilanteet sekä puutteellinen ergonomia. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2008, 47).

Mäensivun pro gradu -tutkielma osoittaa (2011), että koulunkäyntiavustajien työtehtävät voivat vaihdella paljonkin, sillä työssä toimitaan erilaisia tarpeita omaavien oppilaiden kanssa. Koulunkäyntiavustajat kokivat työssään haasteita työympäristöön, työsuhteisiin ja oppilaisiin liittyen. Tutkielman mukaan koulunkäyntiavustajista 70 % kokivat oppilaiden vanhempien arvostavan heitä. Avustajat toivoivat, että heidän työssä jaksamiseensa kiinnitettäisiin vielä enemmän huomiota työorganisaatioissa.

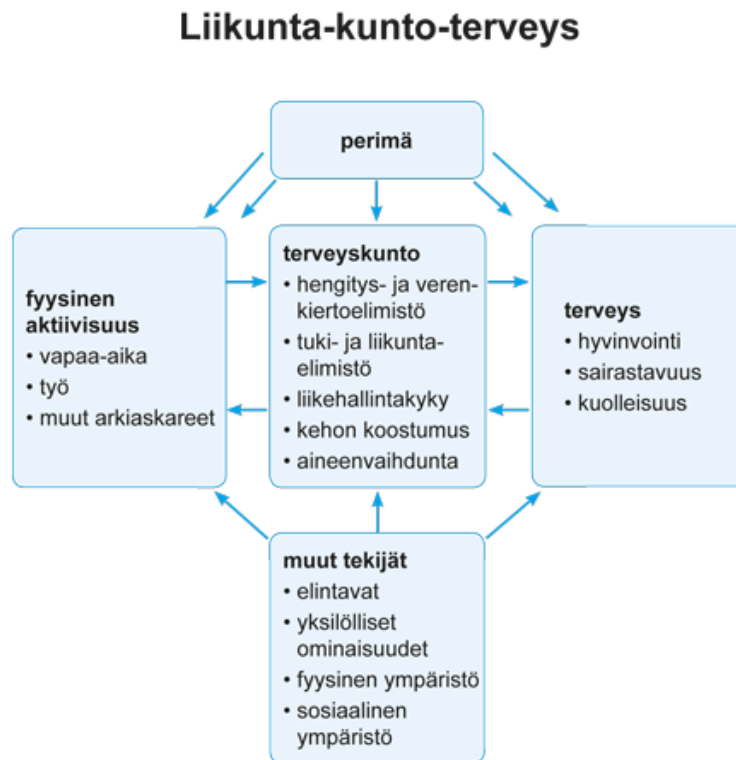
3 Fyysisen aktiivisuuden yhteys työhyvinvointiin

Liikunta on tehokas ja mielekäs keino edistää ja ylläpitää omaa terveyttä ja toimintakykyään. Sen avulla voidaan ehkäistä ja hoitaa tiettyjä ihmisten sairauksia ja oireita. (Huttunen 2015.) Säännöllisen liikunnan avulla saadaan useille eri elimille suotuisia vaikutuksia (Suni & Taulaniemi 2012). Liikunnan puute taas johtaa usein huonolaatuisiin yöuniin sekä päivisin ilmenevään väsymykseen. Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on parempi stressin sietokyky (Huttunen 2015.) Tätä tietoa tukee myös Oili Kettusen väitöskirja (2015, 4), jossa liikunnalla todetaan olevan suoranainen yhteys ihmisen koettuun hyvinvointiin. Kettusen tekemän tutkimuksen mukaan kaksitoista kuukautta kestäneen liikuntajakson huomattiin vähentävän stressitasoja, sekä parantavan hyvinvointia. Valo ry:n teettämässä tutkimuksessa (2015) selviää, että suurin osa (87 %) Suomessa sijaitsevista yrityksistä tukee henkilöstöliikuntaa. Henkilöstöliikunnan tärkeiksi vaikutuksiksi koetaan henkilökunnan työkyvyn ja -vireyden ylläpitäminen, yleisen terveydentilan edistäminen, sekä työhyvinvoinnin parantaminen. Lisäksi työyksiköiden kannalta tärkeiksi asioiksi koetaan työilmapiirin parantaminen, sekä työpaikan tuottavuuden ja tehokkuuden lisääntyminen.

Fyysisen aktiivisuuden ja säännöllisen liikunnan avulla voidaan ehkäistä ja hoitaa pitkäaikaissairauksia, joita ovat muun muassa ylipaino, diabetes, valtimotaudit, keuhkosairaudet, muistisairaudet, depressiot sekä syöpäsairaudet. Fyysisen aktiivisuuden ja riittävän fyysisen kunnon avulla voidaan myös ehkäistä ennenaikaisen kuoleman riskiä. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi on tärkeää pyrkiä myös minimoimaan pitkäaikaista istumista, joka on myös terveydelle haitallista. (Käypä hoito 2016.)

Fyysisen aktiivisuuden, terveystason ja terveyden välillä vallitsee vuorovaikutuksellinen yhteys (KUVA 3). Perimällä, omilla elintavoilla, fyysisen aktiivisuuden määrällä, terveystasolla ja terveydellä voidaan vaikuttaa toisiinsa joko lisäävästi tai vähentävästi. Terveystason käsitteessä yhdistyvät monet osa-alueet, kuten liikunta, terveys sekä fyysinen kunto. Lisäksi terveyttä vaarantavana tekijänä pidetään liikkumattomuutta sekä liiallista istumista. Riittävän hyvällä terveystasolla voidaan vaikuttaa parantavasti elämäntilaan sekä arkipäivän toiminnoista selviytymiseen. Jos terveystaso puolestaan on huono, altistutaan herkemmin toimintarajoituksille ja sairauksille. Fyysinen aktiivisuus määritellään yksilön lepoenergiankulutuksen tason ylittävänä liikkeenä, joka on tuotettu

lihasvoimalla. Terveysliikunta taas on fyysistä toimintaa, jolla on positiivia vaikutuksia terveyteen. Sen tyypillisinä ominaisuuksina pidetään jatkuvuutta, säännöllisyyttä ja kohtuullista kuormitusta. (Suni & Taulaniemi 2012, 16 - 18.)



Kuva 3. Liikunta-kunto-terveys-viitekehys (UKK-instituutti 2015)

3.1 Terveyskunto

Terveyskunto luokitellaan osaksi fyysistä kuntoa. Se on yksi terveydentilan ilmaisija, jonka avulla saadaan tietoa kehon rakenteeseen ja toimintoihin liittyvistä fyysisen kunnon osaluista. Liikkumisen ja liikkumattomuuden, liikunnan sisällön sekä määrän vaikutuksia voidaan havainnoida terveyskunnan eri osatekijöiden avulla. Terveyskunto jaetaan osatekijöihin ja osa-alueisiin, joita ovat kehon koostumus, liikehallintakyky, tuki- ja liikuntaelimistö, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä aineenvaihdunta. (Suni & Taulaniemi 2012, 16 - 17.)

Kehon koostumuksella tarkastellaan kehon painon, pituuden ja rasvan jakautumista. Koostumusta voidaan ilmaista painoindeksin avulla, jossa mitataan painon ja pituuden suhdetta kehossa, tai vyötärön ympärysmittalla, joka antaa tarkempaa tietoa rasvakudoksen sijainnista elimistössä. Jos rasvakudos on sijoittunut keskivartaloon sisäelimienväliin, sitä pidetään haitallisena terveyden kannalta. Liikehallintakyky kattaa tasapainon, koordinaation, rytmi- ja reaktiokyvyn, kinesteettisen erottelukyvyn sekä suuntautumiskyvyn. Hyvä liikehallintakyky mahdollistaa liikkeen sujuvuuden. Tällöin lihaksisto, hermosto ja aistit tekevät yhteistyötä. Tuki- ja liikuntaelimistön kunto jaetaan nopeusvoimaan, maksimivoimaan, kestovoimaan sekä notkeuteen. Lihassoima ilmaisee lihasryhmän tai yksittäisen lihaksen voimantuottoa. Lihaskestävyys on lihasryhmän tai yksittäisen lihaksen lihasväsymyksen vastustamiskykyä, jota ilmenee kuormituksen aikana. Notkeudella ilmaistaan ihmisen jänteiden ja lihasten venymiskykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö jaetaan submaksimaaliseen kapasiteettiin, maksimaaliseen aerobiseen kapasiteettiin, verenpaineeseen sekä keuhkojen toimintaan. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto kuvataan keuhkojen, verenkiertoelimistön ja sydämen hapenkuljetuskykyä eri puolilla kehoa. Terveystieteen näkökulmasta aineenvaihduntaan kuuluvat myös sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta. Se on kudoksissa tapahtuva kemiallinen kokonaisuus, jonka avulla elintoimintojen ylläpito on mahdollista. (Suni & Taulaniemi 2012, 17.)

3.2 Liikunnan fysiologiset vaikutukset

Tuki- ja liikuntaelimistö muodostuu nivelistä, nivelsiteistä, luista, lihaksista ja jänteistä. Kehon luurankolihakset kiinnittyvät luustoon, ja luusto toimii elimistön tukirankana. Sen tehtävänä on suojata ja tukea sisäelimiä, sekä mahdollistaa liikkuminen pystyasennossa. Terve ja hyväkuntoinen tuki- ja liikuntaelimistö on fyysisen työ- ja toimintakyvyn perusta. (Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2016.)

Luusto määrittää kehon rakenteen ja muodon. Se mahdollistaa seisomisen pystyasennossa, liikkumisen, sekä luisten vipuvarsien käytön. Lisäksi se suojaa sisäelimiä, kuten sydäntä, haimaa, aivoja ja keuhkoja. Jotta luusto pääsee kehittymään ja kasvamaan, se tarvitsee kuormitusta. Tärkeimpiä liikuntamuotoja olisivatkin painovoimaa vastaan ja omalla kehonpainolla toteutettava liikunta. Liikunnan olisi hyvä sisältää monipuolista toimintaa, iskuja, tärähtelyjä, kiertoja ja vääntöjä. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi pallopelit, juoksu- ja hyppylajit, sekä lihaskuntoharjoittelu. Liikunta vaikuttaa vain niihin luiden osiin,

jotka saavat kuormitusta suoritusten aikana. Siksi olisikin tärkeää harrastaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti kehon luustoa kuormittavaa liikuntaa. (Luustoliitto 2017.)

Lihakset toimivat keskus- ja ääreishermoston kautta joko tahdonalaisesti, tai refleksien avulla. Lihakset, hermosto ja jänteet muodostavat yhdessä hermo-lihasjärjestelmän kokonaisuuden. Lihasten avulla ihminen kykenee liikkumaan ja hän pystyy hallitsemaan kehon eri osien liikkeitä. Lisäksi lihakset ovat mukana elimistön lämmöntuotossa, sekä energian varastoisissa. Myöskin verenkierron säätelyssä ja ruoansulatuskanavan toiminnassa lihakset ovat myös mukana. Liikunta vaikuttaa lihasten toimintaan usein eri tavoin. Se lisää lihasten kestävyyttä, voimaa ja tehoa. Samalla se vaikuttaa myös lihasten rakenteisiin. Erilaiset liikuntamuodot vaikuttavat lihaksiin eri tavoin. Voimaharjoittelu kasvattaa lihasvoimaa- ja massaa. Lihassolujen määrä ei kasva, vaan niiden koko suurenee. Nopeusharjoittelu taas parantaa hapenottokykyä. Kestävyysharjoittelun avulla lihaksista tulee kestävämpiä. Tällöin kestävyysharjoittelun tuloksena lihaksissa tapahtuu muutoksia, jotka parantavat lihasten hapenottokykyä. (Kukkonen & Piirainen 1990, 57.)

Rasvakudos ja -solut toimivat rasvavarastona, ja sen kautta elimistön tärkeänä energia-varastona. Rasvavarastoon on varastoitunut lipidejä (rasva-aineita), jotka vapautuvat kehon energiantuottamiseen liikuntasuorituksen aikana. Kevyt tai kohtuullinen liikunta ovat parhaita liikuntamuotoja rasvavarastojen pienenemisen kannalta. Rasva toimii lämmöneristeenä elimistölle. (Solunetti 2006.)

Liikunnan avulla saadaan myönteisiä vaikutuksia sydämen rakenteisiin ja ominaisuuksiin. Se madaltaa sydämen leposykettä, laskee verenpainetta ja kasvattaa sydänlihaksen kokoa. Lisäksi se parantaa elimistön (erityisesti lihasten) verenkiertoa ja tehostaa hapenkulutusta. Liikunnan avulla sydämen iskutilavuus kasvaa, joka auttaa sydäntä toimittamaan verta kudoksiin tehokkaammin. Säännöllisen liikunnan avulla syke laskee kaikilla eri raskuustasoilla, maksimiraskuudesta lukuun ottamatta. Liikunnan vaikutukset näkyvät myös verisuonissa. Säännöllisesti harrastettava liikunta laskee verenpainetta. Lisäksi sillä on suotuisia vaikutuksia hiussuonten tiheyden kasvuun ja niiden toiminnan tehostumiseen. Kestävyysharjoittelun avulla saadaan sydämen kammioiden tilavuutta suuremmaksi. Tällöin sydän kykenee ylläpitämään riittävää verenkiertoa kovan raskuuden aikana. Lihasvoimaharjoittelulla voidaan vaikuttaa sydämen kammioiden seinämien paksuuksiin. (Suomen sydänliitto ry 2016.)

3.3 Liikuntasuositukset

Säännöllisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa moniin terveyden eri osa-alueisiin. Sitä suositellaan esimerkiksi useiden sairauksien kuntoutuksen ja hoidon tukena. Huonolla fyysisellä kunnolla ja vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella on yhteys kuoleman riskin kasvuun. Säännöllinen lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu sekä kohtuukuormitteisesti tehty kestävyysliikunta ovat oleelliset osat toimintakyvyn ylläpitoa. Liikunnan monipuolinen toteuttaminen voi parantaa toimintakyvyn eri osa-alueita. (Käypä hoito 2016.)

Eri ikäryhmille on luotu omat viikoittaiset terveysliikuntasuositukset. Näiden pohjalta on tehty kuvallisia ohjeistuksia helpottamaan hahmottamista. Ohjeistuksissa annetaan esimerkkejä eri liikuntamuodoista, joiden avulla tarvittava viikoittainen liikuntamäärä täytyisi. Liikuntapiirakkaa voidaan käyttää hyödyksi esimerkiksi liikuntaneuvonnassa (Husu & Suni 2012, 35.). Terveysliikuntasuositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviraston antamiin suosituksiin. Ensimmäinen versio liikuntapiirakasta tehtiin vuonna 2004, ja myöhemmin vuonna 2009 piirakka päivitettiin vastaamaan tuoreimpia suosituksia. (UKK-instituutti 2017.)

Aikuisille (18–64-vuotiaille) on toteutettu oma liikuntapiirakka (KUVA 4), joka antaa ohjeistukset viikoittaiselle liikunnalle. Liikuntapiirakka koostuu eri osa-alueista, joita ovat kestävyyskunto sekä lihaskunto ja liikehallinta. Kestävyyskuntoa voi liikuntapiirakan mukaan parantaa liikkumalla vähintään 2 t 30 minuuttia reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti viikoittain. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan kohtuullisesti kuormittavaa ja rasittavalla liikunnalla terveyshyötyjä lisäävää fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi lihaskuntoa kohentavaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikuntakertojen vähimmäismäärä kerrallaan tulisi olla 10 minuuttia (UKK-instituutti 2009.). Suomen Kuntoliikuntaliiton teettämän tutkimuksen mukaan (2010) enemmistö vastanneista (55 %) kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua vähintään neljä kertaa viikossa. Muutettaessa prosenttiluvun väestömäärämatriisiksi, luku on 1,8 miljoonaa suomalaista. Vajaan kolmen miljoonan suomalaisen viikoittainen liikuntamäärä on siis vähintään kaksi liikuntakertaa.



Kuva 4. Liikuntapiirakka aikuisille (UKK-instituutti 2009)

Kestävyyskuntoa kohentaessa, oma tavoite ja peruskunto ohjaavat sitä, millainen liikku-
misen kuormitustaso kannattaa valita. Huonokuntoiselle liikkujalle, aloittelijalle sekä ter-
veysliikkujalle riittää reippaalla tasolla liikkuminen, ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kun-
non kohottamiseksi liikuntaa rasittavalla tasolla. Sopivia liikuntamuotoja kestävyyskunnon
kohottamisessa ovat esimerkiksi pyöräily, kävely, juoksu, vesijuoksu, raskaat koti- ja pi-
hatyöt, vauhdikkaat liikuntaleikit sekä arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta. Kestävyysliikunta
edistää keuhkojen, sydämen ja verisuonten terveyttä, kehittää hengitys- ja verenkiertoeli-
mistön kuntoa sekä parantaa veren rasva- ja sokeritasapainon paranemista. (UKK-insti-
tuutti 2009.)

Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään
kaksi tuntia viikossa. Suositusten mukaan liikkeitä, jotka vahvistavat suuria lihasryhmiä,
kannattaa tehdä 8-10. Näitä liikkeitä kohden toistoja on hyvä tehdä 8-12. Sopivia liikunta-
muotoja lihaskunnon kehittämisessä ovat esimerkiksi kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelu. Lii-

kehallinnan ja tasapainon saralla hyviä liikuntamuotoja ovat luistelu, pallopelit sekä tanssiliikunta. Lisäksi liikkuvuutta on hyvä ylläpitää säännöllisellä venyttelyllä. (UKK-instituutti 2009.) Lihaskuntaa ja liikehallintaa parantava liikunta kohentaa tasapainoa ja kehonhallintaa, parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä lisää luiden lujuutta (Husu & Suni 2012, 37).

3.4 Istumisen vähentäminen

Suomessa valtaosalla työntekijöistä työnkuva on fyysisesti kevyttä. Työmatkat kuljetaan yleensä kulkuneuvoissa istuen. Lisäksi myös vapaa-ajalla suomalaiset ovat paljon paikoillaan. Suurin osa väestöstämme viettää valvellaoloajastaan yli 75 % joko istuen tai maaten. Nämä voivat aiheuttaa pitkällä aikavälillä merkittäviä terveyshaittoja. Yli seitsemän tunnin istuminen päivittäin lisää kuoleman riskiä, ja yli yhdeksän tunnin istuminen taas on suoranaisesti yhteydessä lihavuuteen, lääkärikäyntien lisääntymiseen ja unettomuuteen. Vaikka harrastuksiin kuuluisikin fyysisesti aktiivista liikuntaa säännöllisesti, se ei kuitenkaan riitä torjumaan istumisesta aiheutuvaa terveyshaittojen riskiä. Tottumuksia tulisi muuttaa olemalla arkielämässä aktiivinen, vähentämällä istumista sekä vaihtamalla asentoja säännöllisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 25 - 26.)

Paikoillaan olemisen tottumuksia tulisi muuttaa vähitellen. Tärkeää olisi vähentää istumista ja lisätä istumisten välille taukoja. Hyötyliikunnan suosiminen on tärkeässä roolissa aktiivisuuden lisäämisessä. Lyhyet matkat tulisi liikkua joko pyörällä tai kävellen. Lisäksi olisi suositeltavaa käyttää hissin sijasta portaita. Nopea portaiden nousu kuluttaa energiaa ja pitkällä aikavälillä kohentaa myös kestävyyskuntoa. On tärkeää tiedostaa, että monia asioita voisi tehdä istumisen sijasta seisoen. Näitä asioita ovat esimerkiksi television katselu, ruokaileminen, töissä pidettävät kahvitauot sekä tietokonepäättely. Tärkeää on myös muistaa levätä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 27.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena oli opetushenkilöstön fyysisen työhyvinvoinnin edistäminen. Tarkoituksena oli tuottaa alkukartoitukseen, alkutesteihin ja osallistujien toiveisiin perustuva työhyvinvointi-iltapäivä. Kohderyhmämme oli Pohjanmaalla sijaitsevassa kaupungissa opetustyötä tekevät opettajat ja koulunkäyntiavustajat. Rajasimme ryhmän maksimissaan kymmeneen henkilöön, jolloin käytännön toteutus oli mahdollisimman laadukasta toimeksiantajallemme. Osallistujia työhyvinvointi-iltapäivässä oli lopulta viisi henkilöä. Toiminnastamme tiedon sai kuusikymmentä opetushenkilökuntaan kuuluvaa opettajaa ja koulunkäyntiavustajaa. Opinnäytetyömme kehittämiskysymys oli, millainen työhyvinvointi-iltapäivä edistäisi fyysistä työhyvinvointia.

5 Työhyvinvointi-iltapäivän suunnittelu

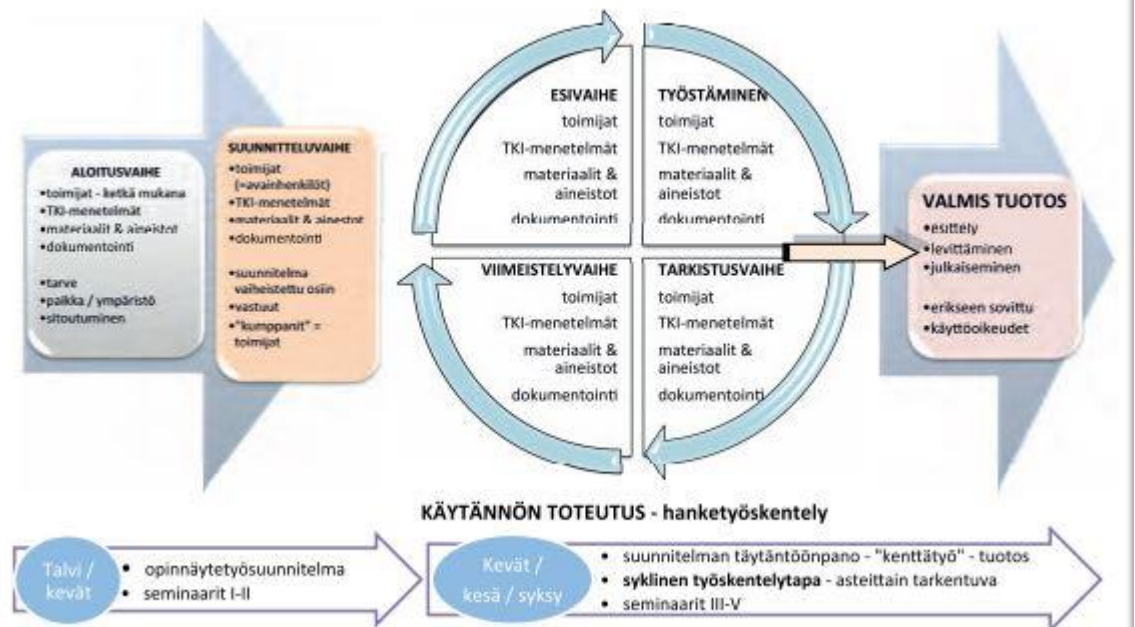
Toiminnallinen opinnäytetyö toimii työelämää kehittävänä, ohjeistavana, järjestävänä tai järjeistävänä työnä. Se siis tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja. Toteutustapana toimii kohderyhmälle sopiva käytännön projekti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osa-aluetta. Se sisältää sekä toiminnallisen osuuden että opinnäytetyöraportin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tulee pohjautua aina ammattiteoriaan sekä sen tuntemiseen. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyöraportin tulee sisältää myös teoreettisen viitekehyksen. Toiminnallisen opinnäytetyön tekijältä vaaditaan tutkivaa ja kehittävää otetta. Tämä näkyy teoreettisen lähestymistavan perusteluna, opinnäytetyöprosessin aikana tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluna sekä kriittisesti pohtivana suhtautumisena omaan kirjoittamiseen ja tekemiseen. Teoreettinen lähestymistapa ohjaa työn tietoperustaa, sekä sen avulla viitekehyksen rakentumista. (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2016.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana ovat tietoperusta, toimijat, erilaiset menetelmät, käytettävät aineistot ja materiaalit sekä tulos tai tuotos. Eteneminen tapahtuu loogisessa järjestyksessä, alkaen aihevalinnasta siirtyen rajaukseen, siitä työskentelyn suunnitteluun ja lopulta organisointiin. Toiminnan lopuksi edetään tuotoksen kautta arviointiin. (Salonen 2013, 5.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä teorian tiedon lisäksi kehittyy tuotos. Lisäksi toiminnallisuuden tavoitteena pidetään käytännönläheisyyttä ja työelämälähtöisyyttä. (Airaksinen & Vilka 2004, 9 - 10.)

Salosen mukaan (2013, 16) konstruktivistisessa mallissa kehittämishanke sisältää eri vaiheita ja elementtejä. Siinä otetaan huomioon inhimilliset tekijät ja etenemisessä tapahtuvat muuttuvat vaiheet. Malli sisältää ajatuksen huolellisesta suunnittelusta, vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta sekä monipuolisesta osaamisesta eri menetelmien parissa.

Kehittämishankkeen tärkeä osio on aloitusvaihe. Sen aikana kehitellään ajatusta tulevasta työskentelystä, rajataan aihetta realistisesti ja sitoudutaan toimintaan. Aloitusvaiheen jälkeen siirrytään suunnitteluvaiheeseen, jossa idea tarkentuu ja kehittyy. Tässä vaiheessa laaditaan opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää miettiä hankkeelle oleelliset tavoitteet, eri vaiheet, toimijat, ympäristö sekä dokumentointikeinot.

Aloitus- ja suunnitteluvaiheissa työskentelyn osiot suunnitellaan vain osittain, sillä vielä tässä vaiheessa ei pystytä tarkasti tietämään, mitkä asiat toimivat ja onnistuvat. Nämä osiot tarkentuvat työskentelyn aikana. Edellä mainittujen vaiheiden jälkeen siirrytään esivaiheeseen, joka tarkoittaa työskentely-ympäristöön siirtymistä. Työstövaiheessa tapahtuu käytännön toteutus eli toimeenpano. Toimeenpanoa pidetään tärkeimpänä vaiheena yhdessä suunnitteluvaiheen kanssa. Työstövaiheessa tapahtuu toiminnassa oppiminen ja työskentelyssä painottuvat erityisesti suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsensä kehittäminen ja itsenäisyys. Käytännön toteutuksen jälkeen seuraavaksi siirrytään tarkistusvaiheeseen eli arviointiin. Sen aikana tehtyä tuotosta arvioidaan ja mahdollisesti myös palataan aikaisempiin vaiheisiin, jonka jälkeen siirrytään viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheen aikana karsitaan ja hiotaan turhia osioita pois lopullisesta työstä. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään niin tuotosta kuin koko kehittämishankeraporttia. Kaikkien näiden vaiheiden kautta syntyy valmis tuotos, joka viimeisessä vaiheessa tuodaan päätökseen, esitetään ja laitetaan levitykseen. (Salonen 2013, 16 - 19.) Etenimme opinnäytetyösämme konstruktivistisen mallin mukaisesti (KUVA 5).



Kuva 5. Konstruktivistinen malli (Salonen 2012)

Ollessamme opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa, kävimme tapaamassa toimeksiantajamme vastuuhenkilöä. Keskustelimme yhdessä, miten toimeksiantajan kannalta toimintaamme mukaan ilmoittautuminen olisi vaivattominta. Vararehtori totesi, että voisimme tehdä saatekirjeen, jonka hän voisi sähköpostin välityksellä levittää koulun opetushenkilökunnalle. Näin ollen kaikki saisivat mahdollisuuden osallistua mukaan toimintaamme, eikä kukaan opettajista tai koulunkäyntiavustajista olisi tietämätön osallistumisen mahdollisuudesta. Yhteisen keskustelun pohjalta laadimme saatekirjeen (LIITE 2), jonka lähitimme vararehtorille. Saatekirjeessä oli kerrottu toimintamme tarkoitus, millainen käytännön toteutus toiminnassamme oli ja miten henkilökunta voisi halutessaan ilmoittautua toimintaamme mukaan. Toimeksiantajan edustaja toivoi, että ilmoittautuminen tapahtuisi sähköisesti suoraan meille, jotta hänen ei turhaan tarvitsisi toimia meidän välikätenämme. Sähköpostiimme ilmoittautui mukaan viisi opetushenkilöstön edustajaa. Halusimme saada etukäteen selville heidän fyysiseen toimintakykyynsä liittyviä asioita, joita olivat mm. heidän liikuntatottumuksensa, taustasairautensa ja millaisesta työhyvinvointi-iltapäivän toiminnallisesta osuudesta he olisivat kiinnostuneita. Pohdimme, että osallistujien mielipidettä kysymällä saisimme räätälöityä juuri heille sopivan toiminnallisen osuuden työhyvinvointi-iltapäivään. Kun olimme saaneet alkukartoituksen (LIITE 3) valmiiksi, lähitimme sen jokaiselle toimintaamme osallistujalle sähköpostitse.

5.1 Alkukartoitus

Selvitimme osallistujien fyysisen kunnon lähtötasoa sähköisen alkukartoituksen (LIITE 3) avulla. Alkukartoitus oli lyhyt, ja sen täyttäminen ei vienyt kauaa aikaa. Tällä varmistimme, että osallistujat pystyivät vastaamaan alkukartoitukseen töidensä ohella. Ensimmäiset kysymykset koskivat osallistujien perustietoja (mm. nimi, yhteystiedot), joiden keräämisellä yhteydenpito yksilöllisten testiaikojen sopimiselle helpottui. Fyysistä aktiivisuustasoa selvitimme kysymyksillä, jotka toivat tietoa heidän viikoittaisen liikuntansa määristä ja laadusta. Tuloksia pystyimme vertaamaan UKK-instituutin Liikuntapiirakan antamiin liikuntasuosituksiin (KUVA 4) ja näin saimme tärkeää tietoa osallistujien yksilöllisistä liikuntatottumuksista. Tarvitsimme tietoa lisäksi myös osallistujien mahdollisista sairauksista ja vammoista. Vastausten avulla saimme selville, onko osallistujien turvallista osallistua järjestämiimme fyysisiin alkutesteihin. Lisäksi alkukartoituksessa pyysimme osallistujia valitsemaan annetuista vaihtoehdoista heidän toivomansa liikuntamuodon työhyvinvointi-iltapäivän toiminnalliseen osuuteen.

Alkukartoituksen pohjalta saimme selville, että kaikki viisi osallistujaa olivat sukupuoleltaan naisia. Heistä 20 % oli 30-40 vuotiaita, 20 % oli 40-50 vuotiaita, 40 % oli 50-60 vuotiaita ja 20 % oli 60-65 vuotiaita. Suurin ikäjakauma toimintaan osallistujien välillä oli siis 50 - 60 vuotiaat naiset. Alkukartoituksen kautta saatujen vastausten mukaan heistä 60 % harrasti kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa yli kahden tunnin verran viikon aikana. Loput 40 % vastanneista harrastivat kyseistä liikuntaa yhden – kahden tunnin verran viikossa. Lihaskuntaa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa kysyttäessä kyselyyn vastanneista 60 % kertoi harrastavansa kyseistä liikuntamuotoa maksimissaan kerran viikossa. Loput 40 % vastanneista harrastivat lihaskuntaa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Alkukartoituksessa kysyimme toimintaan osallistujilta heidän liikuntatoivomuksia. Olimme päättäneet jo etukäteen, että eniten toiveita saanut liikuntamuoto toteutettaisiin käytännössä yhdessä tulevan työhyvinvointi-iltapäivän aikana. Eniten ääniä sai vastuskuminauhaharjoittelu (37 %). Toiseksi vaihtoehdoksi nousivat High Roller -putkirullaus, venyttely sekä tasapainoharjoitteet. Nämä kaikki saivat äänistä 18 %. Näin ollen selkeä suosikki osallistujien keskuudessa oli vastuskuminauhaharjoitteet. Näiden vastausten pohjalta meidän oli hyvä aloittaa tulevan työhyvinvointi-iltapäivän suunnittelu.

5.2 Alkutestit

Halusimme saada selville, millainen fyysinen kuntotaso toimintaamme osallistujilla oli. Olimme jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa miettineet tähän sopivat testit. Halusimme testata osallistujien fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä, opinnäytetyömme kun liittyi vahvasti fyysisen aktiivisuuden osa-alueeseen. Halusimme saada selville osallistujien hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntotason, maksimaalisen aerobisen tehon sekä tuki- ja liikuntaelimistön suorituskyvyn. Näiden tulosten saamiseksi testeiksi valitsimme UKK-kävelytestin ja Ortonin lihaskuntotestistön. Koimme että näiden testien avulla saisimme kaipaamamme tulokset, joita voisimme sitten hyödyntää tulevassa työhyvinvointi-iltapäivässämme.

5.2.1 UKK-kävelytesti (2 km)

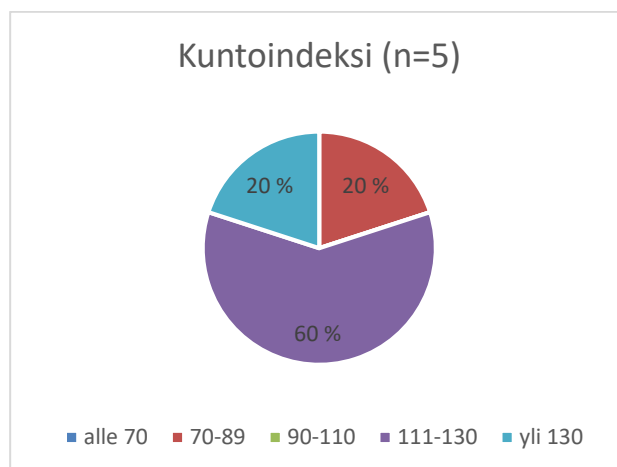
UKK-kävelytestin avulla testasimme toimintaan osallistujien hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä maksimaalista aerobista tehoa (VO₂max). Alkukartoituksesta saamiemme yhteystietojen avulla sovimme jokaisen toimintaan osallistujan kanssa sopivat ajankohdat, jolloin he tulisivat suorittamaan UKK-kävelytestin. Testin suorittamiseksi olimme varanneet koululta etukäteen testille sopivan tilan. Sovittuamme testien ajankohdat osallistujien kanssa, ohjeistimme heille valmistautumisohjeet testiä varten. Ennen testipäivää olimme sopineet Kajaanin Ammattikorkeakoulun kanssa sykemittareiden ja -vöiden lainaamisesta opinnäytetyötämme varten. Samoin olimme varanneet mukaan sekuntikellon, kirjoitusvälineet, mittakelan sekä kartiot kävelymatkan merkitsemiseksi.

Testipäivänä olimme paikalla hyvissä ajoin ennen testattavien saapumista. Mittasimme kävelymatkan pituuden ja merkitsimme kääntymispisteet selkeästi kartioiden avulla. Lisäksi tarkistimme sekuntikellon sekä sykemittareiden toimivuuden. Testattavien saapuessa paikalle toteutimme heille terveystarkastuksen ennen UKK-kävelytestin aloittamista. Terveystarkastusten avulla saimme selville, ettei osallistujilla ollut terveydellisiä ongelmia, jotka olisivat voineet estää testiin osallistumisen. Terveystarkastusten jälkeen ohjeistimme sykemittareiden ja -vöiden käytön. Jokainen osallistuja puki mittarit ylleen ja testasi sen toimivuuden. Tämän jälkeen kerroimme selkeästi, miten kyseinen testi tullessaan toteuttamaan. Jokainen osallistuja suoritti UKK-kävelytestin loppuun saakka. Tämän jälkeen tulkitsimme saadut tulokset suhteutettuna osallistujien ikään, sukupuoleen, painoindeksiin, kävelyyn käytettyyn aikaan ja sydämen lyöntitiheyteen maaliin tultaessa. Näiden testitulosten avulla saimme selville jokaisen osallistujan yksilöllisen kuntoindeksin (KUVA 6). Kerroimme osallistujille henkilökohtaisesti heidän saamansa kävelytulokset ja mitä ne käytännössä tarkoittavat. Kerroimme myös, että kävisimme tulokset syvällisemmin vielä läpi yhteisessä työhyvinvointi-iltapäivässämme.

Kuntoindeksi	Kuntotaso
< 70	keskimääräistä huomattavasti matalampi
70–89	keskimääräistä vähän matalampi
90–110	keskimääräinen
111–130	keskimääräistä vähän korkeampi
> 130	keskimääräistä huomattavasti korkeampi

Kuva 6. Viite-arvot maksimaaliselle aerobiselle suorituskyvyille: Kuntoindeksi (UKK-instituutti 2014)

Kuntoindekseihin suhteutettuna osallistujista 60 % :lla kuntotaso oli keskimääräistä vähän korkeampi. Lisäksi 20 % :lla kuntotaso oli keskimääräistä huomattavasti korkeampi, ja lopulla 20 % :lla kuntotaso oli keskimääräistä vähän matalampi (DIAGRAMMI 1). Näin ollen voidaan todeta, että suurimmalla osalla toimintaamme osallistujista oli keskimääräistä vähän korkeampi kuntotaso verrattuna muihin.



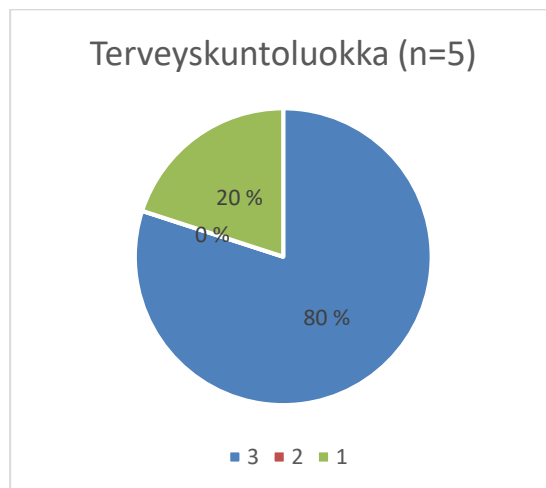
Diagrammi 1. Osallistujien kuntoindeksi

Kuntotason lisäksi analysoimme osallistujien submaksimaalista kävelykykyä. Tässä taulukosta katsottiin testattavan sukupuoli, ikäryhmä ja kävelyaika kahden kilometrin matkalta. Näillä arvoilla saimme selville testattavien terveystasoluokan arvoasteikolla kolmesta yhteen, kolmen ollessa korkein arvo (KUVA 7).

	Ikäryhmä (vuosina)			Terveyskunto- luokka
	30–39	40–49	50–59	
Miehet	≤ 14:20	≤ 14:26	≤ 15:35	3
Naiset	≤ 16:01	≤ 15:58	≤ 17:20	
Miehet	14:21–15:37	14:27–15:47	15:36–16:36	2
Naiset	16:02–16:45	15:59–17:10	17:21–18:53	
Miehet	≥ 15:38	≥ 15:48	≥ 16:37	1
Naiset	≥ 16:46	≥ 17:11	≥ 18:54	
Mitattu	n	n	n	
Miehet	50	96	93	
Naiset	52	100	91	

Kuva 7. Viitearvot submaksimaaliselle kävelykyvyille: kävelyaika (UKK-instituutti 2014)

Kun osallistujien kävelyaajat suhteutettiin taulukkoon, osallistujista 80 % oli terveyskuntoluokassa kolme ja 20 % kuntoluokassa yksi (DIAGRAMMI 2). Näin ollen voidaan todeta, että valtaosalla testattavista kuntoluokka oli korkein mahdollinen.

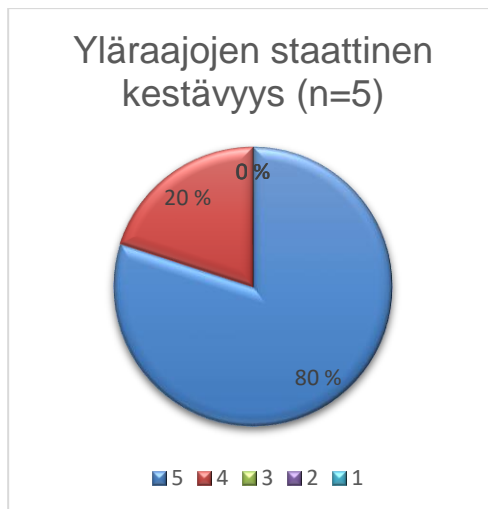


Diagrammi 2. Osallistujien terveyskuntoluokka

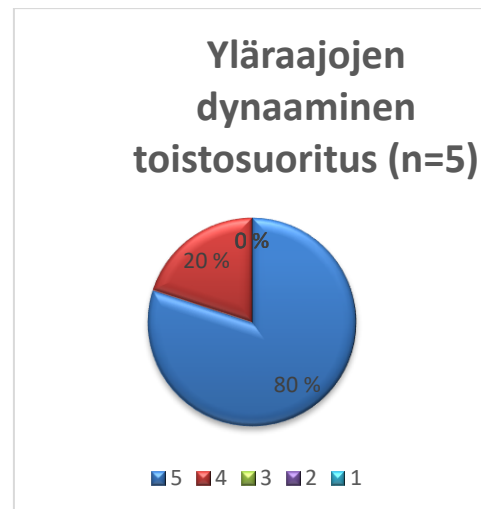
5.2.2 Ortonin lihaskuntotesti

Ortonin lihaskuntotestin avulla halusimme testata osallistujien tuki- ja liikuntaelimestön suorituskykyä. Olimme sopineet jo aiemmin alkukartoituksen jälkeen osallistujien kanssa sopivat testausajat sekä UKK-kävelytestille että Ortonin lihaskuntotestille. Ajankohdat sovitimme ohjeistimme osallistujille ennakko-ohjeet Ortonin lihaskuntotestiä varten. Varasimme toimeksiantajamme kautta koulun liikuntasalin käyttöömmme, jossa testit suoritettaisiin yksilöllisesti. Varasimme paikalle sekuntikellon, viiden kilogramman käsipainot, testipenkin selän suoritustestejä varten, jumppamaton sekä kirjaamisvälineet. Valmistelimme liikuntasaliin testauspisteet loogisessa järjestyksessä jo hyvissä ajoin ennen osallistujien saapumista paikalle. Jokainen heistä tuli testeihin yksittäin. Näin saimme luotua turvallisen ja luottamuksellisen suhteen testaaajien ja testattavan välillä. Ohjeistimme jokaisen testipisteen selkeästi esimerkin avulla, jonka jälkeen osallistuja toteutti testiosion. Ortonin lihastestistön osioita oli yhteensä kuusi. Testistön jälkeen analysoimme saamamme tulokset suhteutettuna osallistujan ikään ja sukupuoleen. Kerroimme osallistujalle hänen saamansa testitulokset. Samalla muistutimme, että myös näiden testien tulokset käydään syvällisemmin läpi vielä yhteisessä työhyvinvointi-iltapäivässä.

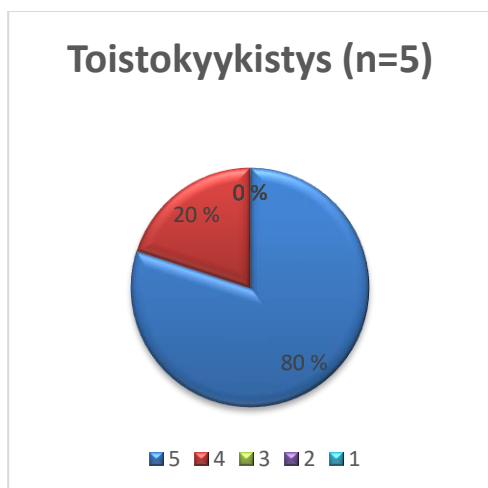
Kuntoluokitusten keskiarvojen mukaan parhaimmat tulokset saatiin yläraajojen staattista kestävyyttä (DIAGRAMMI 3), yläraajojen dynaamista voimaa (DIAGRAMMI 4) sekä alaraajojen toistokyykistystä mittaavissa testeissä (DIAGRAMMI 5). Kuntoluokitusten keskiarvo näissä kolmessa testissä oli 4,8 / 5,0. Heikoimmat tulokset saatiin vatsan toistosuoritustestissä (DIAGRAMMI 6), jossa tulosten keskiarvo oli 4,0 / 5,0. Selän staattista kestävyyttä, sekä selän toistosuoritusta mittaavissa testeissä tulosten keskiarvoksi saatiin 4,5. Suoritustestistön kaikkien testien keskiarvot sijoituivat kuntoluokituksen 4 tasolle. Kuntoluokituksessa tämä taso luokitellaan hyväksi.



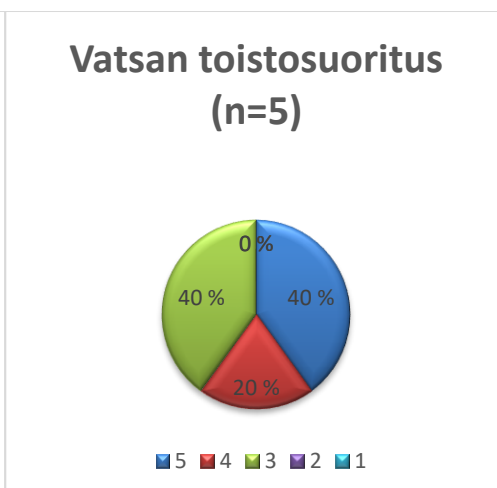
Diagrammi 3. Osallistujien yläraajojen staattisen kestävyys kintoluokitus



Diagrammi 4. Osallistujien yläraajojen dynaamisen toistotestin kintoluokitus



Diagrammi 5. Osallistujien toistokyykistuksen kintoluokitus



Diagrammi 6. Osallistujien vatsan toistosuorituksen kintoluokitus

5.3 Alkutestien tulosten hyödyntäminen

Toteuttamamme fyysiset alkutestit antoivat meille tärkeää tietoa tulevaa työhyvinvointi-iltapäiväämme varten. UKK-kävelytestin tulokset kertoivat, että 60 %:lla osallistuneista heidän kuntotasonsa oli keskimääräistä vähän korkeampi. Lopuilla 20 %:lla kuntotaso oli keskimääräistä huomattavasti korkeampi ja 20 %:lla keskimääräistä vähän matalampi. Li-

säksi terveyskuntoluokka oli 80 %:lla osallistujista kuntoluokista korkein ja 20 %:lla osallistujista kuntoluokista matalin. Saamamme testitulokset osoittivat, että valtaosalla osallistujista terveyskuntoluokka ja kuntotaso ovat normaalia tai normaalia korkeampaa tasoa. Näin ollen koimme, että työhyvinvointi-iltapäivässä meidän olisi tärkeää kannustaa osallistujia jatkamaan säännöllistä liikkumistaan sekä tarjota heille uusia ideoita liikkumisen tueksi. Tärkeää oli ottaa myös huomioon, että testitulosten perusteella 20 %:lla osallistujista kuntotaso oli normaalia heikempi. Heidän huomioimisensa työhyvinvointi-iltapäivää ajatellen oli myös tärkeässä roolissa. Tiedostimme, että työhyvinvointi-iltapäivän keskustelut olisivat tärkeitä olla kannustavia ja säännölliseen liikkumiseen motivoivia. Meidän tulisi osata perustella, miksi liikunta on ihmisen terveydelle ja työhyvinvoinnille tärkeää. Näin voisimme herätellä heikomman kuntotason omaavia henkilöitä myös ajattelemaan liikkumisen merkitystä.

Ortonin lihaskuntotestistön tulosten kautta tiedostimme, että valtaosalla osallistujista heidän ylä- ja alaraajansa kuntoluokitustasot olivat erinomaisella tasolla. Vastaavasti taas vatsan toistorutistustestissä testitulokset hajautuivat tasaisesti eri kuntoluokkiin. Testitulokset antoivat työhyvinvointi-iltapäivää ajatellen tärkeää tietoa siitä, että raajoja vahvistavia liikuntamuotoja olisi tärkeää ylläpitää, mutta vatsan seudun lihaksille osallistujat tarvitsivat lisää liikuntaideoita. Näitä keskusteluaiheita kirjasimme tulosten analysoinnin jälkeen ylös, jotta ne tulisivat esiin myös työhyvinvointi-iltapäivässä. Näin kykenimme valmistautumaan etukäteen liikuntaneuvonnan ja -suositusten ohjaamiselle.

6 Työhyvinvointi-iltapäivän toteutus

Olimme saaneet alkukartoituksen ja toteuttamiemme fyysisten alkutestien kautta tärkeää tietoa tulevaa työhyvinvointi-iltapäiväämme varten. Koostimme saamamme tulokset, joiden avulla kykenimme aloittamaan työhyvinvointi-iltapäivän suunnittelun. Alkukartoituslomakkeista saamiemme vastausten pohjalta saimme selville, että valtaosa toimintaamme osallistujista liikkui viikoittain suositusten mukaisesti (KUVA 4). Murto-osa osallistujista ei harrastanut liikuntaa viikotason mukaisia suosituskertoja, vaan liikuntakerrat jäivät alhaisemmiksi. Näin ollen tiedostimme, että työhyvinvointi-iltapäivässä olisi tärkeää tuoda esiin fyysisen aktiivisuuden ja säännöllisen liikunnan suotuisia vaikutuksia, sekä riittävän liikunnan suoranaiset vaikutukset omaan työkykyyn ja työhyvinvointiin. Näiden keskusteluaiheiden avulla kykenimme osaltamme aktivoimaan osallistujia viikoittaisten liikuntamäärien lisäämisessä ja riittävän säännöllisen liikunnan huomioimisessa. Työhyvinvointi-iltapäivän tärkeä sisältö oli myös fyysisten alkutestien tulosten läpikäyminen yhdessä toimintaan osallistujien kanssa. Olimme fyysisten alkutestien suoritusten jälkeen kertoneet osallistujille heidän saamansa testitulokset, mitä kyseiset tulokset käytännössä tarkoittavat ja mihin viitearvoihin ne sijoittuvat. Olimme sopineet, että testitulokset käydään vielä tarkemmin läpi tulevassa työhyvinvointi-iltapäivässä. Tällöin kykenimme tulosten yhteydessä kertomaan osallistujille mahdollisia kehittämissuhteita, joiden avulla omaa kuntoluokkaansa voisi vähitellen kohentaa kohti seuraavaa viitearvoa. Lisäksi osallistajat pystyivät halutessaan esittämään meille kysymyksiä liittyen esimerkiksi heidän testituloksiinsa tai mahdolliseen liikuntaneuvontaan.

Työhyvinvointi-iltapäivää suunniteltaessa varasimme toimeksiantajamme kautta jo hyvissä ajoin luokkatilan käyttöömme. Luokkatilan varaamisessa huomioimme, että tilasta löytyi tietokone ja projektori osallistujien testitulosten esittämistä varten. Lisäksi tarkastimme, että luokkahuoneessa oli tarpeeksi tilaa iltapäivän toiminnallista vastuskuminauhaosuutta silmällä pitäen. Lainasimme etukäteen tarvittavan määrän vastuskuminauhoja Kajaanin Ammattikorkeakoulusta toiminnallista toteutustamme varten. Suunnittelimme etukäteen työhyvinvointi-iltapäivän aikataulun ja sisällön. Pohdimme tulevien keskusteluaiheiden tueksi valmiita kysymyksiä, joiden avulla saisimme kannustettua osallistujia mukaan avoimeen keskusteluun. Tarkoituksenamme oli saada kaikki toimintamme osallistajat avoimesti kertomaan omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan. Tämän jälkeen työs-

timme tietokoneella diaesityksen (LIITE 5), joka heijastettiin projektorin avulla luokan valkokankaalle. Tämän avulla kykenimme selkeästi esittämään osallistujille heidän saamansa testitulokset, sekä saatujen tulosten viitearvot. Suunnittelimme myös iltapäivän toiminnallista osuutta varten vastuskuminauhalla toteutettavan harjoiteohjelman. Työstimme harjoitteista kirjalliset ja kuvalliset ohjeet (LIITE 6), jotka tulostimme jokaiselle osallistujalle annettavaksi toiminnallisen osuuden jälkeen.

Aloitimme iltapäivän työhyvinvointiin liittyvällä ryhmäkeskustelulla. Kerroimme osallistujille, mitä työhyvinvointi kokonaisuudessaan tarkoittaa, ja mitä kaikkia osa-alueita työhyvinvointi pitää sisällään. Lisäksi kannustimme osallistujia keskustelemaan aiheista kanssamme avoimesti. Näin iltapäivän teoriasisältö ei ollut osallistujille liian luentomainen, vaan aiheista keskusteltiin yhdessä. Etukäteen laatimiamme apukysymyksiä ei tarvittu lainkaan, sillä osallistujat keskustelivat aiheista avoimesti ja omia näkemyksiään esille tuoden. Keskustelut soljuivat luontevasti aiheesta toiseen, ja jokainen osallistuja uskalsi olla äänessä. Ryhmäkeskusteluista nousi esille, että opetushenkilökunta oli tyytyväinen nykyiseen työkykyynsä ja työhyvinvointiinsa. Osallistujat kokivat, ettei fyysistä kuormitusta opetustyössä juurikaan ollut. Eniten fyysistä kuormitusta kokivat koulunkäyntiavustajat, sillä erityislasten avustamisen aikana tuli erilaisia siirto- ja nostotilanteita. Eniten työhyvinvointia kuormittaviksi tekijöiksi koettiin kiire ja stressi. Myöskin kollegoiden ja vanhempien kanssa koetut konfliktitilanteet koettiin henkisesti kuormittaviksi. Tällaisista tilanteista selvitettiin vapaa-ajalla harrastamisen avulla. Osallistujat totesivat, että fyysisen aktiivisuuden avulla työstressi unohtui ja mieli pysyi virkeänä. Liikunnan koettiin edesauttavan yönien laatua ja se taas auttoi jaksamaan työssä. Liikunnan ja riittävän yönunen kautta myös työpäivistä palautuminen koettiin riittäväksi.

Ryhmäkeskustelujen jälkeen siirryimme osallistujien saamiin testituloksiin. Jaoimme jokaiselle osallistujalle henkilökohtaiset testitulokset paperiversiona, ja heijastimme tulosten viitearvot projektorilla luokan valkokankaalle. Kerroimme miten viitearvoja tulisi tulkita. Näin jokainen osallistuja ymmärsi, mistä heidän saamansa testitulokset koostuivat. Samalla he kykenivät tulkitsemaan omaa fyysistä kuntotasoaan. Annoimme osallistujille liikuntaneuvontaa tulosten tulkinnan yhteydessä. Jos osallistujan saama testitulos ei yltänyt tiettyjen viitearvojen väliin, annoimme kehitysehdotuksia, jonka avulla henkilö kykenisi pidemmällä aikavälillä tulostaan parantamaan. Jos taas testitulos oli viitearvojen sisällä,

kerroimme henkilölle, millä konkreettisilla liikuntakeinoilla tulos pysyisi viitearvojen puitteissa. Näin osallistujat tiedostivat, millä tavalla omia testituloksia voisi kehittää kohti korkeampaa kuntoluokkaa.

Seuraavaksi siirryimme työhyvinvointi-iltapäivän toiminnalliseen osuuteen. Osallistujat olivat alkukartoituslomakkeiden pohjalta toivoneet eniten vastuskuminauhalla toteuttavia harjoitteita. Jaoimme jokaiselle osallistujalle vastuskuminauhan ja jumppamaton. Ohjeistimme jokaista ottamaan itselleen luokasta tarpeeksi tilaa ja asettumaan ryhmänä puoliliempyrään. Näin he näkisivät parhaiten edessä ohjattavien harjoitteiden toteutuksen. Ohjasimme vastuskuminauhaharjoitteet osallistujille verbaalisesti sekä samalla esimerkkiä näyttäen. Kerroimme mille lihasryhmille harjoitteet olivat ja millainen vaikutus säännöllisestä harjoitteiden toteuttamisesta lihaksille olisi. Toimintaosuuden jälkeen jaoimme jokaiselle osallistujalle loppupalautelomakkeen (LIITE 4), jonka he täyttivät työhyvinvointi-iltapäivän päätteeksi. Niiden täyttämisen jälkeen teimme loppuyhteenvedon koko toiminnastamme.

6.1 Harjoitusohjelman tuottaminen

Olimme kysyneet alkukartoituksessa toimintaan osallistujien mielipiteitä siitä, millaisen toiminnallisen osuuden he haluaisivat toteutettavan työhyvinvointi-iltapäivän aikana. Vastanneista 37 % toivoivat iltapäivän toiminnalliseksi osuudeksi vastuskuminauhalla toteutettavia harjoitteita. Harjoiteohjelmaa suunnitellessamme koimme, että liikeharjoitteet tulisi suunnata jokaiselle lihasryhmälle. Ortonin selän suoritustestistöstä ilmenneiden tulosten kautta tiedostimme, että valtaosalla osallistujista oli hyvät voimatasot sekä ylä- että alaraajojen lihaksissa. Muiden lihasryhmien osalta tulokset vaihtelivat laajemmin. Näin ollen koimme, että vastuskuminauhaharjoitteiden avulla osallistujat kykenisivät ylläpitämään ylä- ja alaraajojen lihasvoimia sekä parantamaan muiden lihasryhmien voimatasoja. Harjoiteohjelmaa suunnitellessamme päätimme, että tekisimme jokaiselle toimintaan osallistujalle kirjalliset ohjeet toteuttamistamme harjoitteista. Näin he voisivat jatkaa vastuskuminauhalla harjoittelua myös toimintamme jälkeenkin. Harjoiteohjelmaa toteuttaessamme otimme liikkeistä myös havainnoivat kuvat. Näin saimme työstettyä valmiista ohjeista selkeät kuvien ja tekstien avulla. Tulostimme jokaiselle osallistujalle oman harjoiteohjelman, jotka jaoimme heille työhyvinvointi-iltapäivän päätteeksi.

6.2 Loppupalautteen kerääminen

Työhyvinvointi-iltapäivän toiminnallisen osuuden päätteeksi jaoimme jokaiselle osallistujalle täytettäväksi loppupalautelomakkeen (LIITE 4). Loppupalautteessa kysyimme osallistujilta, vastasiko työhyvinvointi-iltapäivä heidän odotuksiaan. Lisäksi tiedustelimme, oliko iltapäivän asiasisältö heille hyödyllistä, ja millaisia kehittämissuhteita osallistujilla olisi meille tulevaisuutta varten. Osallistujista 100 % kertoi, että työhyvinvointi-iltapäivän sisältö vastasi heidän odotuksiaan ja lisäksi he saivat positiivisessa mielessä enemmän kuin osasivat odottaa. Kenellekään osallistujista työhyvinvointi-iltapäivä ei ollut pettymys, eivätkä odotukset jääneet toteutumatta. Osallistajat kokivat, että ryhmäkeskustelut olivat avoimia ja niihin oli helppoa osallistua mukaan. Muutama osallistujista antoi myös palautetta koko opinnäytetyöprojektimme toiminnallisesta osuudesta. He kirjoittivat, että kokonaisuus oli monipuolinen ja erinomaisesti toteutettu. Sisältö oli heidän mielestään kattava ja työhyvinvoinnin sekä fyysisen aktiivisuuden tärkeyden esille tuominen oli selkeästi kerrottu.

Työhyvinvointi-iltapäivä oli osallistujien mukaan erittäin hyödyllinen. Osallistujista kolme mainitsi, että me toimimme toiminnan ohjaajina asiantuntevasti ja osallistujia motivoivasti. Jokaisen osallistujan mielestä työhyvinvointi-iltapäivän kautta tuli pysähdyttyä miettimään oman työhyvinvoinnin tärkeyttä, etenkin nyt kun tietoa omasta kuntotasosta tuli toimintamme aikana kattavasti. Osallistajat kokivat vastuskuminauhaharjoitteet mielekkäiksi, ja kirjallisten ohjeiden saaminen motivoi jatkamaan liikeharjoitteiden toteuttamista myös toimintamme jälkeenkin.

Viimeisenä kysymyksenä loppupalautteessa oli kehittämissuhteet. Näitä ei osallistujilta juurikaan tullut, mikä osaltaan viestii onnistuneesta toiminnan toteutuksesta. Kolmelta henkilöltä tuli ehdotus toiminnan jatkuvuudesta. Jatkuvuudella osallistajat tarkoittivat uusien fyysisten testien toteuttamista vielä myöhemmin. Uudet testit olisivat vastanneiden mukaan motivoineet vielä entisestään liikkumaan, sillä heidän mukaansa olisi ollut mielenkiintoista nähdä oma mahdollinen kehitys tietyn ajanjakson jälkeen uusintatesteissä.

7 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Kyselylomakkeen käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä takaa aineiston nopean keräämisen. Heikkoutena puolestaan voi ilmetä mahdollinen vastausten kato. Kadon suuruus riippuu vastaajajoukosta sekä aiheen kiinnostavuudesta. Jos kyselylomake lähetetään tietylle erikisryhmälle ja aihe koetaan tärkeäksi, vastausprosentti on yleensä korkeampi. Kyselylomakkeessa esitettävissä avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja vastaajat vastaavat tyhjälle tilalle. Vaihtoehtoisesti monivalintakysymyksiin on tarjolla valmiit vastausvaihtoehdot. Vastaaja valitsee rastittamalla annetuista vaihtoehdoista itselleen mieluisimman vastauksen. (Hirsjärvi ym. 2007, 191 – 193.) Käytimme aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta. Toimitimme aluksi osallistujille sähköisesti alkukartoituksen, jossa he vastasivat valmiiksi asetettuihin kysymyksiin. Kysymykset olivat sekä avoimia- että monivalintakysymyksiä.

Lisäksi saimme tietoa fyysisten alkutestien kautta. Toteutimme kaksi testistöä, joiden avulla saimme luotettavaa tietoa osallistujien hyvinvoinnista ja fyysisestä kunnosta. Hyvinvointi-iltapäivän päätteeksi pyysimme osallistujilta kirjallista palautetta loppupalautteen avulla. Lomakkeessa oli kolme kysymystä, jotka koskivat työhyvinvointi-iltapäivää ja osallistujien tuntemuksia toteutetusta toiminnasta. Kysymykset olivat avoimia, jolloin saimme kerättyä tärkeää laadullista tietoa.

Lähteinä käytimme monipuolisuuden takaamiseksi sekä kirja- että verkkolähteitä. Näitä pyrimme arvioimaan kriittisellä silmällä. Tarkkailimme esimerkiksi julkaisuvuotta, lähteiden luotettavuutta, kirjoittajan ammattitaitoa ja tunnettavuutta, sekä julkaisun puolueettomuutta. Pyrimme valitsemaan lähteet, jotka oli julkaistu vähintään 2000-luvulla. Tällä tavoin varmistimme, että kerätty taustatieto ei ollut vanhentunut ja muuttunut vuosien saatossa. Hirsjärven ym. mukaan (2007, 109 – 110) tutkimusten ajatellaankin olevan luotettavia, kun niissä pyritään tavoittelemaan totuutta ja käsittelytavat ovat puolueettomia. Lisäksi niissä on pyrittävä käyttämään sellaisia lähteitä, joiden katsotaan yhtenevän uuteen tutkimustietoon. Opinnäytetyömme näkökulma oli aineistolähtöinen. Tiedonhaun aluksi määrittelimme käsitteet, joita käytimme aineiston keruussa.

Kerroimme osallistujille etukäteen saatekirjeessä olennaiset tiedot, joka liittyivät heidän osallistumiseen opinnäytetyöhömmme. Saatekirjeen lähetimme ennen ilmoittautumisen alkamista. Kirjoitimme tiedon ymmärrettävään muotoon, jolloin saatekirjeen sisältö ei jäänyt epäselväksi. Hirsjärven ym. mukaan (2007, 25) tutkimuksen tärkeänä lähtökohtana on ihmisen kunnioittaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisille annetaan valinnanvapaus osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen. Opinnäytetyöhömmme osallistuminen olikin täysin vapaaehtoista. Valitsimme toimintaamme mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä tulleet halukkaat, jolloin osallistuminen oli lähtöisin osallistujista itsestään. Emme siis itse vaikuttaneet siihen, keitä opetushenkilöstöön kuuluvista ammattilaisista tuli toimintaamme mukaan.

Kirjasimme tarkkaan käyttämämme teoria- ja tutkimustiedon lähteet, jolla osoitimme tiedon alkuperän. Lisäksi pyrimme tarkastelemaan omatuottamaamme sisältöä kriittisellä silmällä emmekä yleistäneet tehtyjä havaintoja. Pidimme osallistujien henkilöllisyydet salassa emmekä levittäneet heidän tietojaan toimintaamme kuulumattomille henkilöille. Toimimme annettujen sääntöjen mukaisesti koko opinnäytetyöprojektimme ajan. Hirsjärvi ym. toteavat (2007, 26) että tutkimusten luvaton lainaaminen eli plagiointi on kiellettyä, sillä kirjoittajalla on tuottamastaan tekstistä tekijänoikeus. Oikeaoppisesti toteutettu tutkimusten viittaustekniikka on sallittua.

Päätimme pitää toimeksiantajamme kaupungin ja koulun nimettöminä osallistujien pienen määrän vuoksi. Jos olisimme kertoneet työssämme kaupungin ja koulun nimen, olisi osallistujien henkilöllisyys ollut helpommin tunnistettavissa. Samoin fyysisten alkutestien tuloksista sekä työhyvinvointi-iltapäivämme ryhmäkeskusteluista olisi voinut päätellä osallistujien henkilöllisyyden. Tällä tavalla toimimalla kykenimme pitämään vastaukset ja osallistujien henkilöllisyyden anonyymeinä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa alkukartoitukseen, alkutesteihin ja osallistujien toiveisiin perustuva työhyvinvointi-iltapäivä. Tavoitteena oli edistää opetushenkilöstön fyysistä työhyvinvointia. Opinnäytetyömme työhyvinvointi-iltapäivässä selvisi, että opetushenkilökunta ei kokenut juurikaan työssään fyysistä kuormitusta. Kuormitustekijät olivat enemmänkin muilla työelämää kuormittavilla osa-alueilla (KUVA 1). Eniten kuormittaviksi tekijöiksi toimintamme osallistajat kokivat jatkuvan kiireen ja työstressin. Myöskin kollegoiden väliset konfliktitilanteet koettiin työhyvinvointiin laskevasti vaikuttavana tekijänä. Samoin oppilaiden vanhempien kanssa käytävät kasvatukselliset ja opetukselliset erimielisyydet kuormittivat opettajia ja koulunkäyntiavustajia henkisesti. Tutkimustulosten kautta ilmeni myös, että henkilökohtainen fyysinen aktiivisuus ja liikunnan säännöllinen harrastaminen lisäävät henkilökunnan työkykyä ja työssä jaksamista. Säännöllisellä liikunnalla ja henkilökohtaisella hyvällä kuntotasolla on merkitystä yöunen laatuun ja sen kautta päivittäiseen vireystilaan. Osallistajat kokivat hyvällä fyysisellä kunnolla olevan suoranaisesti vaikutusta työhyvinvointiin. Näin sekä fyysisen että henkisen jaksamisen ja työkyvyn kautta voidaan vaikuttaa työhyvinvoinnin useaan eri osa-alueeseen positiivisella tavalla.

Käytimme opinnäytetyössämme tiedon keräämiseksi alkukartoitusta, fyysisiä alkutestejä sekä loppupalautetta. Koemme että nämä keinot olivat opinnäytetyömme tulosten kannalta oleellisia. Saimme tärkeitä tietoja osallistujista alkukartoituslomakkeen ja fyysisten alkutestien kautta. Näiden avulla kykenimme suunnittelemaan ja toteuttamaan työhyvinvointi-iltapäivän, joka räätälöitiin toimintaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Loppupalautteen avulla saimme selville, onnistuiko toimintamme toteutus osallistujien mielestä, ja mitä olisimme voineet tehdä toisin. Olisimme voineet toteuttaa osallistujille fyysiset testit tietyn ajanjakson jälkeen vielä uudelleen. Näin olisimme saaneet selville, motivoiko työhyvinvointi-iltapäivä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämisessä. Tästä aiheesta olisi hyvä tehdä vielä siis jatkotutkimus, joka voisi olla esimerkiksi liikuntaintervention järjestäminen. Tällöin alkutestien lisäksi osallistujille voisi tuottaa vielä henkilökohtaiset liikuntaohjelmat ja lopputestit. Näiden konkreettisten toimien avulla saataisiin jatkuvuutta sekä osallistajat voisivat saada pysyviä muutoksia henkilökohtaisessa toimintakyvyssä ja työhyvinvoinnissaan.

Henkilöstöliikunnan tavoitteena on edistää työntekijöiden työkykyä ja työhyvinvointia, jonka avulla voidaan vaikuttaa parantavasti työssä jaksamiseen. Työhyvinvointiin panostaminen lisää myös taloudellista kannattavuutta. Siksi työnantajan tukema henkilöstöliikunta on tärkeässä roolissa työhyvinvoinnin parantamisessa (Valo 2014). Tästäkin näkökulmasta tarkasteltuna liikuntaintervention järjestäminen olisi voinut motivoida opetushenkilöstöä fyysisen aktiivisuuden jatkuvuuteen. Suurempi osallistujamäärä ja johtoportaan mukaan innostaminen voisivat toimia innostavana tekijänä henkilöstöliikunnalle.

Sekä fysioterapeutin että liikunnanohjaajan tuleviin ammatteihimme peilaten opinnäytetyömme aihe oli hyödyllinen. Molempien ammatinharjoittajien on tärkeää osata toteuttaa asiakkailleen alkuanamneesi, jonka avulla ammattilainen saa tietoonsa tärkeitä asiakasta koskevia asioita. Alkuanamneesin jälkeen tulee osata toteuttaa tarvittavia testejä asiakkaalleen. Testien jälkeen on tärkeää kertoa saaduista testituloksista ammattimaisesti. Asiakkaan on tärkeää ymmärtää mistä testitulokset koostuvat ja mitä ne käytännössä tarkoittavat. Annettavan liikuntaneuvonnan kautta ammattihenkilö kykenee ohjaamaan asiakasta oikeanlaisen liikunnan ja liikuntaharjoitteiden pariin. Myös ryhmäohjaus on oleellinen taito molemmissa ammateissa. Ammattitaitoa kehittääkseen täytyy osata ottaa myös mahdollista kritiikkiä vastaan, ja osata kehittää omaa toimintaansa saadun palautteen pohjalta.

Yhdellä työhyvinvointi-iltapäivällä ei voida suoranaisesti edistää työhyvinvointia ja toimintakykyä, joten kyse oli enemmänkin virittävästä toiminnasta. Annoimme uutta ja monipuolista tietoa osallistujaryhmälle ja suunnittelimme kokonaisvaltaisen vastuskuminauhaharjoituksen. Näiden avulla loimme osallistujille virittävän tietopaketin, jonka pohjalta heidän on hyvä lähteä kehittämään ja ylläpitämään omaa työhyvinvointiaan.

Olemme tyytyväisiä toteuttamaamme työhyvinvointi-iltapäivään. Ryhmäkeskusteluissa esille nousseet asiat olivat hyvin samansuuntaisia keräämämme taustatietojen kanssa. Toimintamme toteutui suunnitelmiamme mukaisesti. Olisimme toivoneet laajempaa osallistujamäärää mukaan toimintaamme, tavoitemäärä kun jäi nyt 50 %:iin odotetusta. Suuremmassa osallistujamäärässä mukaan olisi voinut tulla myös miehiä, sekä myös eri kuntoluokan osallistujia. Nyt jokainen osallistuja oli sukupuoleltaan nainen, ja valtaosa testeistä saaduista tuloksista osui korkeisiin kuntoluokkiin. Miesten ja heikompi kuntoisten osallistujien puuttuminen toiminnastamme saattoi vaikuttaa myös siihen, millaisena työhyvinvointi kyseisessä työorganisaatiossa koettiin.

Lähteet

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas – käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo Oy.

Aho, I. 2011. Mikä tekee opettajasta selviytyjän? Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Väitöskirja.

Airaksinen, T & Vilkkä, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Ammattinetti 2016. Opetusala. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/9/123_ammattiala. [viitattu 2.1.2017].

VALO 2014. Henkilöstöliikunnan sähköinen työkirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sport.fi/tyokirja/>. [viitattu 2.5.2017].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. [viitattu 26.1.2017].

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2008. Koulunkäyntiavustajan oma opas. Helsinki. Yliopistopaino.

Juuti, P. & Salmi, P. 2014. Tunteet ja työ – uupumuksesta iloon. Juva: PS-Kustannus.

Kauppi, T. & Pörhölä, M. 2010. Opettajat oppilaidensa kiusaamina: kiusaamisen muodot, kohteena olevat opettajat ja kiusaavat oppilaat. Työelämän tutkimus. Tampereen yliopisto.

Kettunen, O. 2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological well-being of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Käypä hoito 2016. Liikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#K1>. [viitattu 16.04.2017].

Kukkonen, S. & Piirainen, A. 1990. Ihmisen perusliikkuminen ja sen edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Luokkanen, L. & Myllylä, M. 2013. Nuorten ja kokeneiden luokanopettajien käsityksiä työn kuormittavuudesta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Pro gradu -tutkielma.

Luustoliitto 2017. Luusto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://luustoliitto.fi/luustoterveys/luusto>. [viitattu 17.4.2017].

Mäensivu, K. 2011. Ammattitaitoinen ja tärkeä, mutta aliarvostettu – Lapin läänin koulunkäyntiavustajien käsityksiä koulunkäyntiavustajien asemasta, koulutuksesta, ammatillisesta pätevyydestä ja moniammatillisesta yhteistyöstä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Onnismaa, J. 2010. Opettajien työhyvinvointi – Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. PDF-tiedosto. Saatavissa: http://www.amtu.fi/download/124603_Opettajien_tyohyvinvointi.pdf. [viitattu 30.11.2016].

Opetusalan ammattijärjestö 2016. Opettajan ammatti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oaj.fi/cs/oaj/Opettajan%20tyo%20eri%20koulumuodoissa>. [viitattu 2.1.2017].

Pekkarinen, L. & Toni, P. 2016. Julkisen alan työhyvinvointi vuonna 2016. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/ta-tiedostot/esitteet-ja-julkaisut/julkisen-alan-tyohyvinvointi-2016.pdf>. [viitattu 5.1.2017].

Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat – viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita.

Rauramo, P. 2009. Työhyvinvoinnin portaat – työkirja. PDF-tiedosto. Saatavilla: http://ttk.fi/files/704/Tyohyvinvoinnin_portaat_tyokirja.pdf. [viitattu 22.3.2017].

Roehrig, A. D., Pressley, M. & Talotta, D. A. 2002. Stories of Beginning Teachers - First-Year Challenges and Beyond. Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Suomen yliopistopaino.

Savolainen, A. 2001. Koulu työpaikkana: työolojen itsearviointi ja kehittämistarpeet oppilaiden ja henkilöstön näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Väitöskirja.

Solunetti 2006. Rasvakudos. WWW-dokumentti. Saatavilla: <http://www.solunetti.fi/fi/histologia/rasvakudos/>. [viitattu 22.3.2017].

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän – voi paremmin!. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. PDF-tiedosto. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1. [viitattu 23.3.2017].

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Työhyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/tyohyvinvointi>. [viitattu 18.11.2016].

Suomen sydänliitto ry 2016. Liikunnan vaikutuksia sydämen terveyteen. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.1.2017. Saatavilla: <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/liikunnan-vaikutuksia-sydamen-terveyteen>. [viitattu 22.3.2017].

Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2016. Tuki- ja liikuntaelin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.suomentule.fi/toiminta/kansallinen-tule-ohjelma/tule-tuki-ja-liikuntaelin/>. [viitattu 17.4.2017].

SuPer 2012. SuPer koulunkäynninohjaajan asialla. PDF-tiedosto. Saatavilla: https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4599/koulunkaynninohjaajan_asialla_valmis_painoon.pdf. [viitattu 6.1.2017].

Tamminen, H. 2011. Työhyvinvointia yhteistyöllä. PDF-tiedosto. Saatavilla: https://syketatyyhon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia-yhteistyolla/Tyohyvinvointia_yhteistyolla.pdf. [viitattu 22.3.2017].

Taulaniemi, A. & Suni, J. 2012. Terveyskunnan testaus: menetelmä terveyslääkärin edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Työterveyslaitos 2009. Työ ja terveys Suomessa 2009. Helsinki: Työterveyslaitos.

Työterveyslaitos 2012. Yksilön työhyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/terveyden_edistaminen_tyopaikalla/yksilon_tyohyvinvointi/sivut/default.aspx. [viitattu 27.11.2016].

UKK-instituutti 2009. Liikuntapiirakka. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.1.2017. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. [viitattu 25.1.2017].

UKK-instituutti 2014. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/kestavyyskunto. [viitattu 5.1.2017].

UKK-instituutti 2014. UKK-kävelytesti – työkalu terveyden edistämiseen. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.1.2016. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/kavelytesti>. [viitattu 5.1.2017].

UKK-instituutti 2015. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta. [viitattu 26.1.2017].

UKK-instituutti 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.8.2016. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa. [viitattu 26.1.2017].

Valo ry 2015. Henkilöstöliikuntabarometri 2015. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/henkilostoliikuntabarometri2015.pdf>. [viitattu 5.2.2017].

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2016. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>.
[viitattu 30.11.2016].

Liitteet

Kirjallisuuskatsaus taulukkomuotoisena (LIITE 1)
Alkukartoituksen saatekirje (LIITE 2)
Sähköinen alkukartoituslomake (LIITE 3)
Loppupalaute (LIITE 4)
Työhyvinvointi-iltapäivän diaesitys (LIITE 5)
Vastuskuminauhaharjoitus (LIITE 6)

Kirjallisuuskatsaus				
Tutkimuksen tarkat bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde / tutkimuskysymykset	Otoskoko / osallistujat ja menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressi / Hyöty omalle opinnäytetyölle
1. tutkimus Aho, I. 2011. Mikä tekee opettajasta selviytyjän? Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Väitöskirja.	Mikä tekee opettajasta selviytyjän? • Mitkä tekijät opettajassa itsessään selittävät opettajana selviytymistä? • Mitkä tekijät ympäristössä selittävät opettajan työssä selviytymistä?	Kohderyhmänä olivat kymmenen opettajaa, jotka kertoivat selviytymistarinansa kirjoittelun, elämäkertahaastatteluiden sekä tarkentavien kirjallisten kysymysten ja haastatteluiden pohjalta. Lisäksi tarkastavina keinoina käytettiin opettajien sähköposteja, tekstiviestejä sekä puhelinkeskustelua.	Opettajan selviytymisen taustalla tärkeimmiksi yksittäisiksi tekijöiksi osoittautuivat halu itsensä kehittämiseen, selviytymistä edesauttavat persoonalliset ominaisuudet, holistinen elämäntarkastus sekä mahdollisuus keskustella työhön liittyvistä asioista lähipiirissä tai työyhteisössä olevan henkilön kanssa.	Tutkimus auttaa ymmärtämään opettajien jaksamiseen liittyviä tekijöitä sekä eri osa-alueiden merkityksen eroja. Tuo tärkeää tietoa työhyvinvoinnin monialaisuudesta.
2. tutkimus Luokkanen, L. & Myllylä, M. 2013. Nuorten ja kokeneiden luokanopettajien käsityksiä työn kuormittavuudesta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Pro gradu -tutkielma	Millaisia yhtäläisyyksiä ja eroavia käsityksiä nuorilla ja kokeneilla luokanopettajilla on työn kuormittavuudesta?	Tutkimukseen osallistui kymmenen luokanopettajaa Oulun alueelta. Heistä viisi oli nuorta ja viisi kokenutta opettajaa. Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla.	Suurin osa koki työssään jonkinlaista kuormitusta. Kuormittavuuteen vaikuttivat monet eri tekijät, kuten työnkuvaan ja sosiaaliseen puoleen liittyvät tekijät. Opettajat kokivat työstään eri tavalla kuormitusta uran eri vaiheissa.	Antaa tietoa opettajien oma-kohtaisesta kokemuksesta työhön liittyen sekä siitä, miten kokemukset vaikuttavat työn kuormittavuuteen.
3. tutkimus Onnismaa, J.	Tutkimuskohdeena raportissa on opettajien ja	Kohderyhmänä olivat tutkimukset, selvitykset	Opetustyö on henkisesti raskastavaa, ja koettu	Tärkeää tietoa opettajien työhy-

2010. Opettajien työhyvinvointi – Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. Opetushallitus.	rehtorien työhyvinvointia koskevat ajankohtaiset tutkimukset, jotka on tehty vuosina 2004-2009. Tutkimusraportin tavoitteena oli selvittää opetushenkilökunnan työhyvinvoinnin tilaa.	ja tieteelliset artikkelit aiheesta, joita oli yhteensä 172 kpl. Tutkimukset ryhmiteltiin aiheiden mukaan, joita olivat 1.työturvallisuus, 2. opettajan työn kuormittavuustekijät, 3. koulu yhteisönä, oppilaitoksen johtajuus, opettajuus elämänuran eri vaiheissa, 4. henkilön hyvinvointi, saamisen kehittäminen ja perustehtävä. Tutkimuksia analysoi erikoissuunnittelija Jussi Onnismaa, jonka Opetushallitus oli tilannut teettämään raporttia yhteenvetona tutkimuksista.	stressi hyvin yleistä. Joka neljäs opettaja on erittäin tyytyväinen työhönsä, ja yli puolet opettajista ovat melko tyytyväisiä. Opettajien työhyvinvointi heijastuu suoraan oppilaisiin. Työhyvinvointiin tuleekin kiinnittää erityistä huomiota, sillä koulun ilmapiiriongelmat näkyvät suoraan opetustyössä, oppilaiden hyvinvoinnissa, sekä viihtyvyydessä. Työhyvinvoinnin edistämisessä tulisi huolehtia siitä, että työn panostus ja vastineet ovat tasapainossa keskenään. Työhyvinvointia voidaan kehittää ja ylläpitää parantamalla voimavaratekijöitä, joita työpaikalta löytyy.	vinvointiin liittyen; mitä osa-alueita siihen kuuluu, ja millä keinoin olosuhteita voidaan ylläpitää ja parantaa. Lisäksi raportista selvisi hyvin, mitä asioita opettajat kokevat työpaikoiltaan hyväksi ja kehitettäväksi työhyvinvointiin liittyen.
4. tutkimus Pekkarinen, L. & Toni, P. 2016. Julkisen alan työhyvinvointi vuonna 2016. Keva.	Tutkimuskohde oli kaikki kunnallisen eläkelain mukaisesti vakuutetut henkilöasiakkaat, mukaan luettuna valtion eläkelain mukaan vakuutettu opetushenkilöstö. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää työn arjen avaintekijöitä, joi-	Kohderyhmänä olivat julkisen puolen työntekijät, jotka oli vakuutettu joko kunnallisen eläkelain tai valtion eläkelain mukaisesti. Tutkimukseen osallistui yhteensä 2025 henkilöä. Haastattelut tehtiin puhelimitse	Fyysistä rasitusta ei juurikaan töitä tehdessä koettu, henkinen rasitus on enemmän läsnä. Iso osa vastanneista on tyytyväisiä esimiehensä toimintaan; johtamiseen ja tasaveritaiseen kohteeseen. Vastanneet	Tutkimus antaa hyvää tietoa työntekijöiden työhyvinvoinnin tilasta. Tutkimuksessa selviää mihin asioihin henkilöstö on tyytyväinen, ja mihin osa-alueisiin he toivovat vielä kehitystä.

	hin kuuluvat töiden sujuvuus, esimiestyö, oma työnkuva, jatkuvat muutokset, osaamisen päivittäminen ja palkitseminen.	markkinatutkimusyrityksen toimesta toukuussa 2016. Kyseinen yritys on noudattanut haastatteluja tehdessään markkinointi- ja yhteiskuntatutkimuksen kansainvälisiä perussääntöjä.	toivoivat, että lähiesimiehet antaisivat enemmän palautetta henkilöstölleen. Työilmapiiri koettiin hyväksi, mutta luottamuspulaa henkilökunnan sisällä koettiin hieman (alle 10%).	
5. tutkimus Savolainen, A. 2011. Koulu työpaikkana – Työolojen itsearviointi ja kehittämistarpeet oppilaiden ja henkilöstön näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Väitöskirja.	<ul style="list-style-type: none"> • Oppilaiden ja henkilöstön koulun työolot. • Terveyttä ja työtyytyväisyyttä tukevat ja haittaavat tekijät koulutyöolojen kehittämiseksi. 	307 opettajaa, 1441 8.luokan oppilasta ja 66 koulujen tukipalveluja tuottavaa työntekijää 14:sta Tampereen suomenkielisestä yläasteesta.	Kehittämistarpeet osoittautuivat saman tyyppisiksi oppilaiden ja henkilöstön kokemina. Opettajien ja oppilaiden välistä vuorovaikutusta tulisi parantaa. Opettajat kokivat tarpeelliseksi saada tukea työhyvinvointiin.	Antaa tärkeää tietoa työkykyä ylläpitävistä toiminnoista sekä fyysisen ja psyykkisen työhyvinvoinnin rinnakkain kulkemisesta.
6. tutkimus Työterveyslaitos 2009. Työ ja terveys Suomessa 2009. Työterveyslaitos.	Tutkimuskohteenä olivat 20-64-vuotiaat palkansaajat ja yrittäjät Suomessa. Tutkimuskatsauksen tavoitteena oli tutkia työelämän yleisiä kehityssuuntia, työympäristötekijöitä, työyhteisöjä ja psykososiaalisia tekijöitä, sekä niihin liittyvää ajan tasalla olevaa terveys- ja hyvinvointitilannetta Suomessa.	Kohderyhmänä olivat 20-64-vuotiaat palkansaajat ja yrittäjät Suomessa. Keväällä 2009 tehtiin laaja puhelinhaastattelututkimus. Haastatteluun osallistui 3400 henkilöä.	Fyysisesti raskaaksi työnsä kokivat reilu neljännes vastanneista. Toistuvat raskaat nostot ovat lisääntyneet, ja etenkin naiset kokivat sen fyysisesti kuormittavaksi tekijäksi. Myös samana toistuvien käsien työliikkeiden määrä koettiin lisääntyneen työtehtävissä.	Tutkimuskatsauksen avulla saamme hyvää tietoa siitä, miten julkisella alalla työskentelevät kokevat fyysisen kuormituksen työtehtävissään. Eritoten fyysisten kuormitustekijöiden ja ottelusta saamme tärkeää tietoa (konkreettiset esimerkit työelämästä).

			<p>Joka neljäs kokee työskentelevänsä hankalissa työ- asunnoissa vä- hintään tunnin päivässä. Eniten nämä näkyvät ra- kentamisen, maa- ja metsäta- louden, majoit- tus- ja ravitse- musalan, sekä sosiaali- ja ter- veyspalveluiden ammateissa.</p> <p>Työtehtäviään ruumiillisesti melko raskaiksi tai erittäin ras- kaiksi kokivat 25% miehistä, ja 27% naisista.</p>	
<p>7. tutkimus Mäensivu, K. 2011. Ammattitaitoinen ja tärkeä, mutta aliarvostettu – La- pin läänin koulun- käyntiavustajien käsityksiä koulun- käyntiavustajien asemasta, koulu- tuksesta, ammatil- lisesta pätevyys- destä ja moniam- matillisesta yhteis- työstä. Lapin yli- opisto. Kasvatus- tieteiden tiede- kunta. Pro gradu - tutkielma.</p>	<p>Millaisia käsityk- siä koulunkäyn- tiavustajalla on ammattillisesta pätevyydestä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Millaisena he näkevät oman amma- tillisen päte- vyytensä? • Millaisena he näkevät yleis- sesti koulun- käyntiavusta- jien pätevyy- den? 	<p>171 koulunkäyn- tiavustajaa Lapin läänin 20 eri kunnasta. Aineisto kerät- tiin kyselylomak- keilla, joka sisälsi avoimia ja struk- turoituja kysy- myksiä.</p>	<p>Koulunkäyn- tiavustajat koke- vat olevansa am- matillisesti päte- viä. Työssään he kohtaavat mon- enlaisia ongel- mia ja haasteita työyhteisössä toimimisessa sekä oppilaiden avustamisessa ja ohjaamisessa. Työnkuvat vaih- televat paljonkin, sillä työtä teh- dään eri tarpeita omaavien oppi- laiden kanssa. Yhteistyötä teh- dään moniam- matillisesti eri alojen ammatti- laisten sekä oppi- laiden vanhem- pien kanssa.</p>	<p>Tutkimuksen avulla syven- nämme tietä- mystämme kou- lunkäyntiavusta- jien ammattiku- vaan liittyvistä tekijöistä sekä heidän omista kokemuksistaan työtehtävistään. Näitä tekijöitä pystymme huo- mioimaan opin- näytetyötämme tehdessä, sillä kohderyhmäs- sämme on myös koulunkäyn- tiavustajia.</p>
<p>8. tutkimus Kettunen, O.</p>	<p>Liikunta-aktiivi- suuden ja mita- tun fyysisen kun- non vaikutukset</p>	<p>371 työntekijää osallistuivat 12 kuukauden mit-</p>	<p>Liikunta-aktiivi- suus lisääntyi lii- kuntainterven-</p>	<p>Tutkimus antaa erittäin tärkeää tietoa opinnäyte-</p>

2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.	henkiseen hyvinvointiin pien- ja keskisuurten yritysten työntekijöillä.	taiseen liikuntainterventioon. Liikunta-aktiivisuutta mitattiin liikuntakyselyn ja 12 minuutin epäsuoran polkupyöräergometritestin avulla. Henkistä hyvinvointia arvioitiin Työstressikyselyn avulla, joka mittaa stressiä ja henkisiä voimavaroja. Osallistujat jaettiin liikunta- ja kontrolliryhmiin.	tion liikuntaryhmään kuuluneiden työntekijöiden joukossa. Kunto ja henkinen hyvinvointi paranivat ja stressioireet vähenivät. Vertailuryhmässä ei havaittu tämän kaltaisia tuloksia.	työmme pohjaksi. Tulosten avulla kykenemme perustelemaan liikunnan tärkeyden sekä yhteyden työhyvinvointiin. Tutkimus tuo monipuolista ja luotettavaa tietoa muun käyttämämme teorian tiedon rinnalle, sillä osallistujaryhmä on suuri ja on käytetty useita mitaus- ja arviointimenetelmiä.
9. tutkimus Valo ry 2015. Henkilöstöliikuntabarometri 2015. Valo ry	Tutkimuskohdeena olivat yritykset, jotka oli valittu mukaan satunnaisotannalla erilaisten yrityskokojen ja toimialojen luokien mukaisesti. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää arvioita siitä, missä määrin työpaikoilla tuetaan henkilöstöliikuntaa. Tavoitteena oli kerätä tietoa henkilöstöliikunnan mahdollisuuksista Suomessa sijaitsevissa yrityksissä, sekä yritysten tavoista tukea henkilöstön liikuntaa ja kuntoa.	Kohderyhmä koostui työpaikkojen toimitusjohtajista, henkilöstöjohtajista ja päätoimisista liikuntavastavista. Haastattelut tehtiin kasvotusten, osallistua oli 150 henkilöä.	Henkilöstöliikuntaa tuetaan suurimmassa osassa yrityksistä (87%). Vain 13%:lla työpaikoilla ei tueta henkilöstöliikuntaa. Liikunnan tukeminen on yleisintä suurissa työyhteisöissä, joissa liikuntatoimintaa tuetaan pääosin rahallisesti, tai muuten liikuntapalveluja järjestämällä. Henkilöstöliikunnan tukemisen perusteeksi koettiin henkilöstön työkyvyn ja –vireen ylläpitäminen, henkilöstön	Tutkimuksen avulla saamme tukea työhyvinvointiin liittyen. Saamme tärkeää taustatietoa sille, miksi liikunta on tärkeää työhyvinvoinnin parantamiseksi ja ylläpitämiseksi.

Kirjallisuuskatsaus taulukkomuotoisena

			<p>yleisen terveydentilan edistäminen, sekä henkilöstön työhyvinvoinnin parantaminen.</p> <p>Lisäksi hyödyksi todettiin työilma- piirin parantaminen, työpaikan tuottavuus, sekä tehokkuuden lisääminen.</p>	
<p>10. tutkimus</p> <p>Suomen Kunto- liikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry</p>	<p>Tutkimuskoh- teena olivat eri urheiluseurat, ja eri urheilulajien harrastajat. Näin ollen tutkimukseen saatiin mukaan sekä liikunnan harrastajia, että urheilijoita. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuinka paljon 19-65-vuotiaat harrastavat liikuntaa tai urheilua, ja mitä lajeja he harrastavat.</p>	<p>Kohderyhmä koostui eri urheiluseurojen liikunnan harrastajat ja urheilijat. Tutkimus toteutettiin puhe- linhaastatteluina helmikuu 2009 – tammikuu 2010 välillä. Heinäkuuta lukuun ottamatta joka kuukausi tehtiin n. 500 haastattelua. Kaikkiaan haastatteluja tehtiin 5 588 kpl.</p>	<p>Vastanneista 55% harrasti liikuntaa väh. 4x/viikko. Naisista kyseisiä liikujia oli 60%, miehistä 49%. Tämä siis kertoo naisten harrastavan yleensä useammin liikuntaa viikossa, kuin miehet. Seuraavaksi eniten liikuntaa harrastettiin 2x/viikko.</p> <p>Vastanneista 22% kertoo harrastavansa voimaperäistä ja raskastavaa liikuntaa, joka sisältää voimakasta hikou- lua ja hengästymistä. Kuntoliikuntaa harrastaa 62% vastanneista. Kuntoliikunta sisältää riipeää ja reipasta, jonkin verran hikoiluttavaa ja hengitystä kiihdyttävää liikuntaa.</p>	<p>Tutkimus antaa meille tietoa yleisesti harrastettavien liikuntaker- tojen määristä / viikko. Saamme myös tärkeää tietoa suosituimmista liikuntamuodoista, sekä tiedon siitä, kuinka liikuntatottumukset vaihtelevat sukupuolen mukaan.</p>

Saatekirje

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme kaksi kolmannen vuoden ammattikorkeakouluopiskelijaa Kajaanista (KAMK) ja Savonlinnasta (XAMK). Toinen meistä opiskelee liikunnanohjaajaksi ja toinen fysioterapeutiksi. Teemme opinnäytetyön liittyen opetustyötä tekevien työhyvinvoinnin edistämiseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää opetustyötä tekevien työhyvinvointiin liittyviä tekijöitä, ja luoda niiden pohjalta työhyvinvointi-iltapäivä, joka sisältää sekä teoriatiedon että käytännön toteutuksen osuudet. Tavoitteenamme on kyetä parantamaan ja ylläpitämään XXXXX:n opetushenkilökunnan työhyvinvointia.

Opinnäytetyömme alussa keräämme kymmenen (10) hengen ryhmän opetustyötä tekevistä henkilökunnasta (opettajat sekä koulunkäyntiavustajat). Toimintamme alussa osallistajat täyttävät lyhyen alkukartoituslomakkeen sähköisesti. Tämän jälkeen toteutamme kaksi fyysistä toimintakykyä mittaavaa testiä. Alkukartoituslomakkeen ja saatujen testitulosten pohjalta suunnittelemme ja toteutamme työhyvinvointi-iltapäivän. Iltapäivä koostuu työhyvinvointiin liittyvästä ryhmäkeskusteluosasta, sekä osallistujien toiveiden mukaisesta liikunnallisesta tuokiosta. Toteutuksen jälkeen hävitämme keräämämme aineiston.

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti osoitteeseen **XXXXX**. Ilmoittautuminen alkaa 30.1.2017 ja päättyy 5.2.2017. Paluuviestinä lähetämme osallistujille lyhyen verkkokyselyn, jonka avulla saamme kerättyä taustatiedot. Tämän jälkeen sovimme ajankohdan, jolloin toteutamme alkutestit. Osallistuminen opinnäytetyöhömme on maksutonta. **Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti.**

Jos mieleenne tulee kysymyksiä opinnäytetyöhömme liittyen, voitte ottaa yhteyttä meihin;

Sanna Kokko
liikunnanohjaajaopiskelija

Eija Kokko
fysioterapeuttiopiskelija



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Täyttäessäni alkukartoituslomakkeen samalla suostun siihen, että aineistoa käytetään nimettömänä opinnäytetyössä.

Alkukartoituslomake

Nimi: _____

Ikä: _____

Sukupuoli: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____

Kuinka monta kertaa viikossa toteutat terveyttä edistävää liikuntaa (kesto vähintään 10 minuuttia)? Millaista?

Miten liikut? (työmatkat, asiointimatkat, siirtymiset paikasta toiseen)

Kuinka monta kertaa viikossa toteutat lihaskuntaa ja liikehallintaa edistävää liikuntaa (kesto vähintään 10 minuuttia)? Millaista?

Mistä seuraavista hyvinvoinnin osa-alueista toivoisit saavasi ohjausta työhyvinvointi-ilta-päivässä? Valitse 1-2 vaihtoehtoa;

Lihaskuntoharjoitteet

- ☐ Kuntopiiri
- ☐ Vastuskuminauhaharjoittelu

Liikehallinta

- ☐ Venyttely
- ☐ Keppijumppa
- ☐ Tasapainoharjoitteet

Palautuminen

- ☐ Rentoutusharjoitteet
- ☐ High roller – putkirullaus

Onko sinulla joitain sairauksia tai vammoja, jotka meidän tulee ottaa huomioon?

**Kaikkia tietojasi käsitellään luottamuksellisesti,
yhteistyöterveisin Sanna Kokko ja Eija Kokko**

Loppupalaute



Vastasiko työhyvinvointi-iltapäivä odotuksiasi? Perustele:

Oliko työhyvinvointi-iltapäivän sisältö mielestäsi hyödyllinen? Perustele:

Millaisia kehittämis ehdotuksia sinulla olisi meille?:

Kiitämme yhteistyöstä kanssamme!

TYÖHYVINVOINTI- ILTAPÄIVÄ

15.3.2017

SANNA KOKKO KAMK (LIIKUNNANOHJAAJOPIISK.)

EJJA KOKKO XAMK (FYSIOTERAPEUTTIOPISK.)

ILTAPÄIVÄN AIKATAULU

- Työhyvinvoinnin teoriaa ja aiheesta keskustelua
- Testitulosten tulkinta (UKK-kävelytesti, Orton selän suoritustestistö), aiheesta keskustelua
- Liikuntatuokio; vastuskuminauhajumppa
- Loppupalautteen kerääminen

MITÄ TEILLE TULEE MIELEEN SANASTA TYÖHYVINVOINTI?

TYÖHYVINVOINTI

- Työhyvinvoinnin tarkoituksena on tuottaa sekä aineellista että henkistä hyvinvointia.
- Se on henkilökohtainen kokemus, joka määräytyy yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.
- Työntekijällä on vastuu oman ammatillisen osaamisensa ylläpitämisestä, sekä työyhteisön ilmapiirin kehittämisestä.
- Työnantajalla on vastuu työntekijöidensä turvallisuudesta työpaikalla, sekä hyvän johtamisen varmistaminen.

TYÖHYVINVOINTI JATKUU..

- Työhyvinvointiin kuuluvat työ ja sen mielekkäys, turvallisuus, terveys ja hyvinvoiva henkilökunta.
- Työhyvinvointiin vaikuttavat yksilö, työnantaja ja organisaatio.
 - + vaikutus työssä jaksamiseen, poissaolojen vähenemiseen
 - + työn laatu paranee, työntekoon sitoudutaan

TYÖHYVINVOINTI JATKUU..

- Työyhteisössä tärkeää saada tukea ja arvostusta työkavereilta ja esimieheltä.
- Työn tulisi olla mielekästä ja omaa identiteettiä rakentavaa
 - > mielihyvän kokeminen
- Hyvä työ yhdistää työn mielekkyyden, arvostuksen tunteen, sosiaalisen tuen ja hallinnan tunteen.
- Liialliseen kuormitukseen ja kielteisiin tekijöihin on tärkeää puuttua.

TYÖHYVINVOINNIN OSA-ALUEET



TYÖN IMU

= Myönteinen tunnetila, joka motivoi työntekoon.

- Innostuneisuus työtä kohtaan
- Energisyys, vastoinikäymisistä selviytyminen
- Työ on merkityksellistä, tarpeeksi haastavaa
- Työhön suhtaudutaan ylöpydellä, ja työstä irrotautuminen voi olla vaikeaa.
- Tärkeä osa työhyvinvointia!
- Onnistumisen kokemukset, työn itsenäisyys, myönteinen palaute

TYÖN FYYSINEN KUORMITTAVUUS

= liikunta- ja verenkiertoelimistöön kohdistuva kuormitus

- mm. työskentelyasennot, liikkuminen, fyysinen voiman käyttö, työtehtävissä tapahtuvat liikkeet
- Yleisimpiä työelämän kuormitustekijöitä ovat käsillä tehtävät tavaroiden siirrot ja nostot, paikoillaan istuminen, sekä toistuvat samankaltaiset liikesarjat.
- Mitä yksipuolisempaa työnkuva on, sitä tärkeämpää on liikkua ja harrastaa monipuolisesti vapaa-ajalla.

TYÖN FYYSINEN KUORMITUS JATKUU..

- Työntekoon tarvitaan kehon fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja (lihasvoima, tarkkuus, nopeus).
- Työskentelyalueen koko, muoto, sijainti ja valaistus vaikuttavat fyysiseen kuormitukseen (esim. NHS).
- Myös haitalliset ulkoiset tekijät vaikuttavat kuormitukseen (kylmyys, veto, korkea lämpötila).
- Laadukkaat ja ergonomiset työskentelyvälineet ovat työnteon tärkeitä apuvälineitä.

OPETUSTYÖTÄ KUORMITTAVAT TEKIJÄT

- Työnkuvan laajentuessa (opettamisesta oppijan kasvattamiseen) se asettaa uudenlaisia vaatimuksia työlle.
- Kuormituksesta selviytymiseksi on tärkeää kehittää itseään, löytää ongelmatilanteisiin ratkaisuja, ja saada keskustella työtä kuormittavista asioista jollekin.
- Opetustyön kuormitukseen vaikuttavat työuran alkuvaihe, sekä työkokemuksen määrä.
- Nuorilla ammattilaisilla erityisesti suunnittelutyö koetaan kuormittavaksi.
- Enemmän työkokemusta omaavat henkilöt kokevat erityisen kuormittavaksi oppilaiden vanhempien toiminnan.

OPETUSTYÖTÄ KUORMITTAVAT TEKIJÄT JATKUU..

- Kiire kuormittaa kaikkia ammattilaisia työkokemuksesta riippumatta.
- Työkokemusta omaavat ammattihenkilöt osaavat käsitellä kiirettä ja kuormitusta paremmin kuin uudet alalla olevat.
- Peruskoulun opetustyössä yleisin jaksamisen ja kuormituksen tekijä on oppilaan kanssa tapahtuva vuorovaikutus, erityisesti sosiaaliset ja pedagogisesti haasteelliset ongelmatilanteet.
- Keskeistä jaksamisen kannalta miten ammattihenkilö kykenee tilanteessa toimimaan.
- Näiden lisäksi koulunkäyntiavustajilla kuormitusta aiheuttavat hankalat työskentelyasennot, nostot, siirrot ja puutteellinen ergonomia.

LIIKUNTASUOSITUKSET



ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

- Aikuiset suomalaiset istuvat, makaavat tai seisovat paikoillaan yli kolme neljäsosaa valveillaoloajastaan.
- Päivittäinen runsas istuminen ja useita tunteja kestävät yhtäjaksoiset istumisjaksot aiheuttavat merkittäviä terveyshaittoja.
- Yli 7 tuntia päivässä istuvilla jokainen lisätunti istumista kohottaa kuoleman riskiä 5 %.
- Yli 9 tuntia päivässä istuvilla suomalaisilla istuminen on yhteydessä lihavuuteen, unen riittämättömyyteen ja runsaampaan lääkäriiskäyntien lukumäärään.
- Työssä ja vapaa-ajalla istumisella voi olla erilainen yhteys terveyteen. Joissakin tutkimuksissa runsas vapaa-ajalla istuminen on vahvemmin yhteydessä terveysongelmiin kuin työssä istuminen.

UKK-KÄVELYTESTIN TULOKSET

Kuntaindeksi	Kuntotaso
< 70	keskimääräistä huomattavasti matalampi
70–89	keskimääräistä vähän matalampi
90–110	keskimääräinen
111–130	keskimääräistä vähän korkeampi
> 130	keskimääräistä huomattavasti korkeampi

UKK-KÄVELYTESTIN TULOKSET

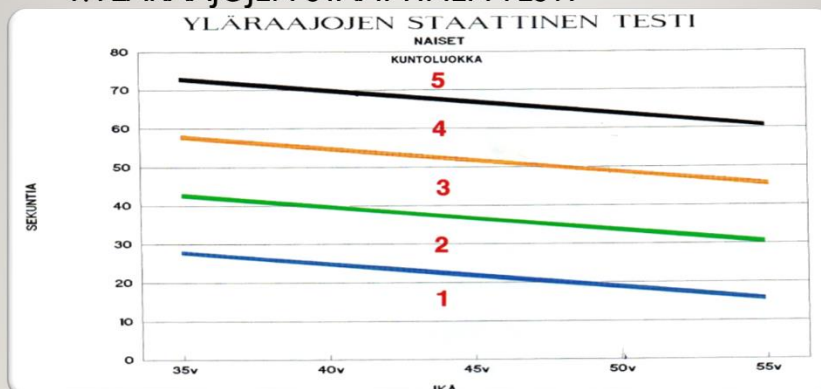
	Ikäryhmä (vuosina)			Terveyskunto- luokka
	30-39	40-49	50-59	
Miehet	≤ 14:20	≤ 14:26	≤ 15:35	3
Naiset	≤ 16:01	≤ 15:58	≤ 17:20	
Miehet	14:21-15:37	14:27-15:47	15:36-16:36	2
Naiset	16:02-16:45	15:59-17:10	17:21-18:53	
Miehet	≥ 15:38	≥ 15:48	≥ 16:37	1
Naiset	≥ 16:46	≥ 17:11	≥ 18:54	

ORTON SELÄN SUORITUSTESTISTÖN TULOKSET

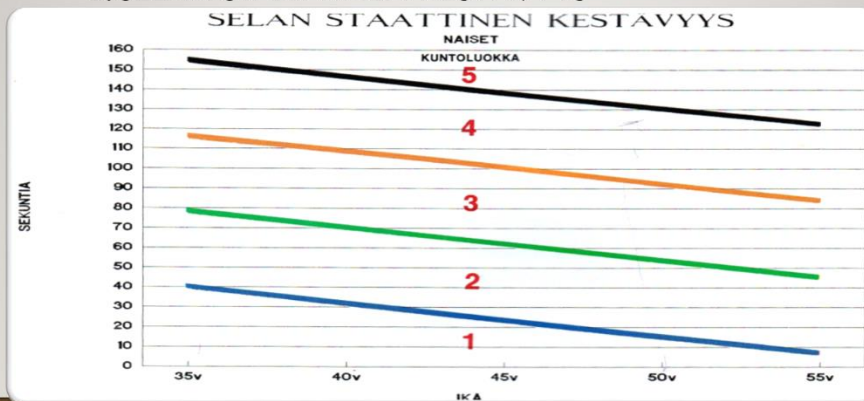
KUNTOLUOKITUS

- Luokka 5:** erittäin hyvä (parempi kuin keskiarvo + 1 keskihajonta).
Luokka 4: hyvä (parempi kuin keskiarvo + 1/3 keskihajonta).
Luokka 3: keskitasoinen (keskiarvo ± enintään 1/3 keskihajonta).
Luokka 2: välttävä (huonompi kuin keskiarvo - 1/3 keskihajonta).
Luokka 1: huono (huonompi kuin keskiarvo - 1 keskihajonta).

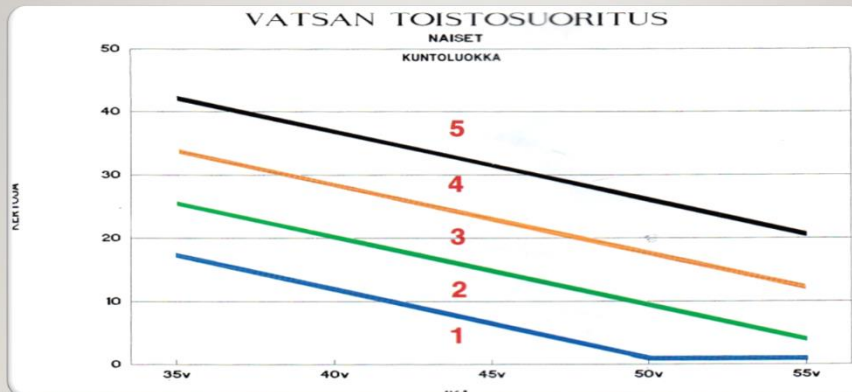
I.YLÄRAAJOJEN STAATTINEN TESTI



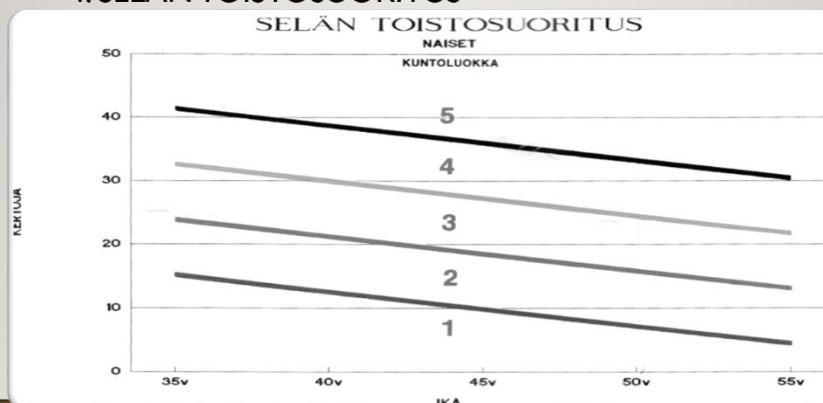
2. SELÄN STAATTINEN KESTÄVYYS



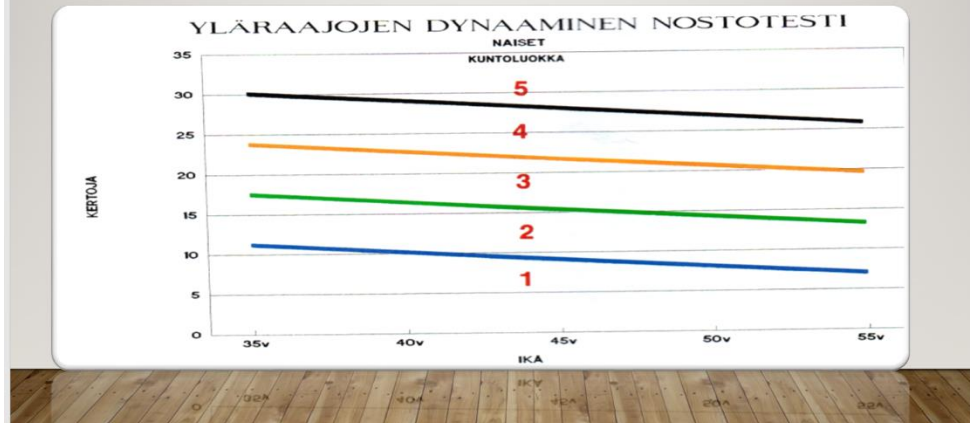
3. VATSAN TOISTOSUORITUS



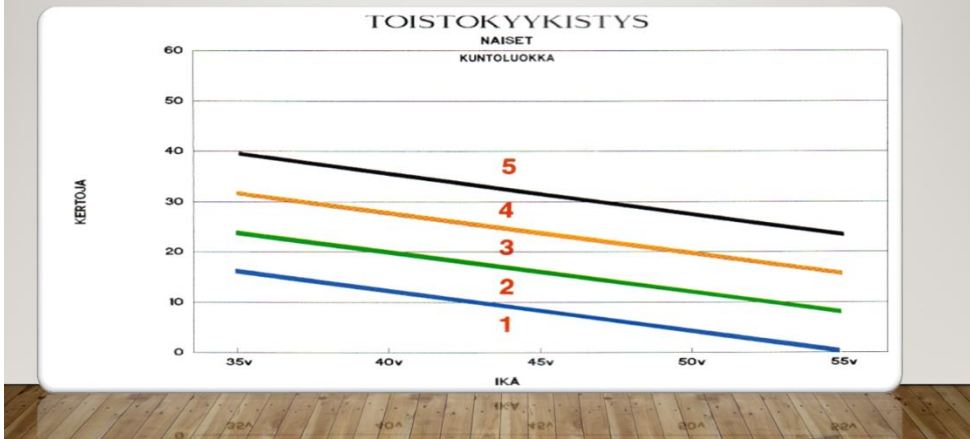
4. SELÄN TOISTOSUORITUS



5. YLÄRAAJOJEN DYNAAMINEN NOSTOTESTI



6. TOISTOKYYKISTYS



LÄHTEET

- Aho, Ismo 2011. Mikä tekee opettajasta selviytyjän? Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Väitöskirja.
- Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2008. Koulunkäyntiavustajan oma opas. Helsinki: yliopistopaino
- Juuti, Pauli & Salini, Pontus 2014. Tunteet ja työ – uupumuksesta iloon. Juva: PS-Kustannus
- Luokkanen, Laura & Myllylä, Maria 2013. Nuorten ja kokeneiden luokanopettajien käsityksiä työn kuormittavuudesta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Pro gradu-tutkielma
- Onnismaa, Jussi 2010. Opettajien työhyvinvointi – katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. PDF-tiedosto. http://www.ama.fi/download/124603_Opettajien_tyohyvinvointi.pdf
- Rauramo, Päivi 2008. Työhyvinvoinnin portaat – viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita
- Roehrig, A. D., Pressley, M. & Talotta, D. A. 2002. Stories of Beginning Teachers, First-Year Challenges and Beyond. Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! WWW-dokumentti. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20tuumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sissus_net_jp_g.pdf?sequence=1
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Työhyvinvointi. WWW-dokumentti. <http://stm.fi/tyohyvinvointi/>
- Työterveyslaitos 2012. Yksilön työhyvinvointi. WWW-dokumentti. http://www.ttl.fi/tyohyvinvointi/terveyden_edistaminen_tyopaikalla/yksilon_tyohyvinvointi/sivut/default.aspx

1. Lonkan ojennus

Asetu selinmakuulle, ojentaen toinen jalka suoraksi ja toinen koukkuun vatsan päälle. Laita vastuskuminauha koukussa olevan jalan jalkapohjan taakse ja pidä molemmin käsin kuminauhan päistä kiinni. Ojenna jalka suoraksi samalla kevyesti potkaisten. Palaa takaisin alkuasentoon.



2. Pohjännitys

Asetu selinmakuulle, ojentaen toinen jalka suoraksi lattiaa vasten ja toinen jalka suoraksi hieman koholle. Laita vastuskuminauha koholla olevan jalan jalkapohjan taakse ja pidä molemmin käsin kiinni kuminauhan päistä. Alkuasennossa koukista nilkkaa itseäsi kohti. Lähde tästä asennosta ojentamaan nilkkaa suoraksi. Kuvittele nousevasi varpailleen. Palaa takaisin alkuasentoon.



3. Vatsalihakset suorin jaloin

Asetu selinmakuulle, ojentaen molemmat jalat suoraksi ylöspäin. Laita vastuskuminauha molempien jalkojen jalkapohjien taakse ja pidä molemmin käsin kiinni kuminauhan päistä. Laske jalat suorana hitaasti kohti lattiaa, pidä hetken paikallaan ja palaa alkuasentoon.



4. Soutu

Asetu istumaan, jalat suoraksi eteenpäin ojennettuina. Laita vastuskuminauha molempien jalkojen jalkapohjien taakse ja pidä molemmin käsin kiinni kuminauhan päistä. Ojentaudu hieman eteenpäin hartiat alhaalla. Vedä kuminauhaa itseäsi kohti ja purista lapoja yhteen. Kuljeta kyynärpäät kylkien vierestä. Palaa rauhallisesti alkuasentoon.



5. Reiden ojennus

Sido vastuskuminauhan päät yhteen tarpeeksi tiukalle ja kiedo nauha tuolin jalkojen ympärille. Asetu tuolille istumaan ja laita kuminauha nilkan ympäri. Ojenna jalka suoraksi ja pidä tässä asennossa hetken aikaa. Laske jalka rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



6. Jalan loitonuus

Asetu seinän viereen seisomaan tukea ottaen. Sido vastuskuminauhan päät yhteen ja laita kuminauha molempien jalkojen ympärille nilkkojen kohdalta. Lähde ojentamaan jalkaa sivusuunnassa samalla pakaraa jännittäen. Pidä vartalon asento suorana. Palaa rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



7. Pystypunnerrus

Asetu seisomaan haara-asentoon siten, että vastuskuminauha on molempien jalkojesi alla. Pidä molemmin käsin kiinni kuminauhan päistä. Alkuasennossa kädet ovat olkapäiden korkeudella. Suorista kädet ylhäälle. Laske kädet rauhallisesti alkuasentoon.



8. Hauiskääntö

Asetu seisomaan haara-asentoon siten, että vastuskuminauha on molempien jalkojen alla. Ota molemmin käsin kiinni vastuskuminauhan päistä. Koukista yhtä kättä kerrallaan siten, että sormet osoittavat ylöspäin tultaessa kohti olkapäätä. Pidä hetken aikaa koukistettuna. Laske käsi rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



9. Ojentajapunnerrus

Tartu molemmin käsin kiinni vastuskuminauhasta, yhdellä kädellä alaselän kohdalta ja toisella kädellä pään takaa. Lähde ojentamaan ylempi käsi suoraksi. Pidä hetken aikaa paikallaan ja palauta käsi rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

